

# “સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર.”

SCIENTIFIC PHYSICAL CULTURE.

નબળાઓ દુર કરી શરીરને સ્વચ્છ કરવાના તથા અંગપ્રજ્ઞ ખીલવવાના

અકસીર પદાન્તે.

Res No 354



ટેલ્યુરરપ હોરમસલ સરકારી, બી. પી. સી.,

(પ્રેમીયર-એફ-ફીઝીકલ કલચર.)

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૩૦૪૨ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨૦૧૫૦૨૭૬૭૬ ૬૧૬૬૧૩૮૧  
૩૮૨૫૨

વિષય ટ૨૫૬

---

---

શ્રુંબ ઇ.

જાને જામશેદ પ્રીટીંગ વર્કસમાં માણેકજી નવરોજી પ્રીટરે હાથું છે,  
અને મીં ટેલેમુરરુપ હોરમસજી સરકારી (ખી. પી. સી.)  
એ પ્રગટ કાષ્ટું છે, નંબર, ૬૨, પાટક-હાઉસ  
લેમીનગરન રોડ, આંદ રોડ.

સને ૧૯૨૬ ઇસ્વી.

---

---

(કતમિ સર્વે હક સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

**“સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર.”**  
**SCIENTIFIC PHYSICAL-CULTURE.**

---

કર્તા:—ટેકમુરસ્ય હોરમસજી સરકારી, બી. પી. સી;  
બચેલર-ઓફ-ફીઝીકલ કલચર.

---

(કસરતનાં “ફોટોગ્રાફીક” ચિત્રો સાથે.)

---

ચોપડીમાં બતાવેલાં ચિત્રોના ફોટોગ્રાફ મુંબઈના રેમબ્રાન્ડ સ્ટુડીઓમાં  
લેવામાં આવ્યા છે. (Photographs: Rembrandt Studio,  
Hornby Road, Bombay.)

ગુજરાત વિદ્યા મંચાલય  
૧૩૦૪૨  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ સંગ્રહ



ટેલમુરુપ હારમસજી સરકારી. બી. પી. સી.

(બિરોલ:-આદ. ફીઝાકલ કલચર)

કર્તા,

(૨૧ વરસની ઉમરે.)



ટેહમુરુપ્પ હોરમસજી સરકારી.

ઉપરોક્ત ફોટોગ્રાફ કર્તાના હાલની ખાલવણી બતાવે છે.

ફોટો, માર્ચ, ૧૯૨૬.

ઉંમર વગસ ૨૭.

## મારા તરફના બે બોલ.



પ્રિય વાંચનાર! આવી એક ચોપડી “શીઝીક્લ-ક્લચર” ની બાબદ ઉપર લખવાની સુરાદ મારાં જીવનમાં વરસોથી રમતી હતી. અરે! અમારે હું માઈ એક વખતનું નાજુક શરીર યાદ કરું છું ત્યારે મને તીરસ્કાર છુટે છે, કે હાડપીંજરના અવતારમાંથી બદલાઈને મજબૂત થવાનો માર્ગ મને મારા મીત્રો કે સંગોવહાલાં બતાવી શકતાં ન હતાં. બીજી રીતે મને ખુશાક્ષી ઉપજે છે કે મારી દ્રઢ મહેનતથી આજે હું સારી તંદરોસ્તી અને અંગબળ બોગવું છું, અને બીજાઓને પણ શરીર સુધારવાના સાદા નિયમો શીખવવાને સામર્થ્યવાન છું.

અમારે હું સ્કુલમાં નીચલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે મારા બચાવના છોકરાઓ મને સહેલાઈથી પટ્ટી નાખતા હતા, પગવતા હતા, અપમાન કરતા હતા. મને શરમભરેલી રીતે હરેક પ્રકારની ધરની અને ધરબહારની નામોથી વેઠવી પડતી હતી. ચોતાને બચાવ કરવાની મારામાં શક્તિ અને હીમત હતાંજ નહી. મારા પોતાના બચાવને માટે કોઈની મદદ માંગતાં હું બળવાતો હતો કે મને કોઈ હિમ્મતકારો કહેશે. હું આમતેમ ઉભો રહી છુપાછુપ રડતો પણ હતો, કારણકે મારી લાચાર હાલતથી બીજા છોકરાઓ અને મારા કુશમનો મારા ઉપર સહેલાઈથી ફાવી જતાં હોવાથી મને બહુ વેદનાના ગોષા અંગાર વેઠવા પડતા હતા, અને માઈ લાચાર જીવ ગોષા ચીરાઈને ચાક-ચાક થવું હતું. દીલની સુઝવણી હું દીલમાં લઇને કરતો હતો, કારણકે બગલાની જેવી પાંસળાઓને બદલે ફરસાખ સીનો (હાતી) મને કોઈ આપી શકે એવું નહીં હતું. માઈ ભોટ ભેળું સુધારીને મને કાળેલ વિદ્યાર્થી બનાવવાની શક્તિ ગોષા શિક્ષકોમાં હતીજ નહી.

વારેઘડીએ બીમાર થઇ બીછાને વશ થવું એ મારો નિયમ બની ગયો હતો. પછી ડાક્ટર-દવાનો કારી જીલમ મારા ઉપર ચુલ્હરવામાં આવતો. પરિણામે હું વધુ નબળો થતો ગયો, અને સ્કુલમાં લેવામાં આવતી ડાક્ટરી-તપાસમાં માઈ “હાટ” (નબળું) પારખવામાં આવ્યું. સ્કુલના હેડ-માસ્ટરે સ્કુલના બીજા શિક્ષકોને બહેર કયું કે માઈ “હાટ” નબળું હોવાથી તેઓએ મને કાંઈપણ શારીરિક કામ સોંપવું નહી. “કીકેટ”, “હોકી” અને “કુટખોલની” રમતો, બધા છોકરાઓ માટે ફરખાત હતી, પણ તેમાંથી સેવકને સુકત કરવામાં આવ્યો. હવે સેવકનું કામ ખાવું-પીવું, સવારે ઉઠી, રાતે સુવું, અને બગલમાં ચોપડીઓ લઇને સ્કુલે જઈ પાછા ફરવું, એજ હતું અને એક વધારાનું કામ, હરપણે હાટ ચાસે છે કે બંધ છે તે તપાસવાનું હતું, કારણકે ડાક્ટરે હાટ નબળું પારખ્યું હતું, અને મને ધાસ્તી હતી કે માઈ “હાટ” મને ચેતવણી આપ્યા વગર કોઈ પણ પળે રમીને બંધ પડી જાય!

પણ માઈ “હાટ” બંધ પડે તે આગળ મારી જીંદગીનો સફા ફેરવાઇ ગયો. સ્કુલમાં એક પારસી શિક્ષકે મને એક દવસે કહ્યું કે “સરકારી, હવે તું આગણ થઇ જશે અને તારું “હાટ” વધારે નબળું પડી જશે. તેથી તું દરરોજ સાંજે સહેજ ફેરવા જશે તો તારી તબીયત સુધરશે.” આ હીમતી શબ્દોથી મારાં કુખાતાં જીવનને જાગૃત ઝટકો લાગ્યો. મને જીવવાની આશા હતી અને કોઈ દીવસ આવીશું તો મરણ નીપજવાની ધાસ્તીથી માઈ દીલ હેબત ખાઈ જવું હતું. પલા શિક્ષકની સલાહથી મેં દરરોજ દર્દો દીવારે ફેરવા જવાનો મકકમ કરાવ કર્યો. આ મકકમ કરાવ બે તે વખતે મેં કર્યો નહીં હતો, તો મારી જીંદગી હું સુધારી શક્યો નહીં હતો, અને મારાં

સગાં બહાલાં જેઓનો ખ્યાર મારે માટે ધણીજ હતો, તેઓને આંતુભરી આંખો સાથે ટવળતાં ઝુકી આ બેહાનું કું ક્યારનો છોડી ગયો હતો. પણ શુક તે કીરતારના કે જીવવાની અને હોશ હતી અને હું જીવી શક્યો.

પેલા શિક્ષકના યુરા શબ્દોને જીગરમાં કોતરી રાખી મેં દરરોજ સાંજે દરયા કીનારે ફરવા જવાનું આર્જ કર્યું. કીનારા ઉપર આમતેમ ફરતી વેળા પણ અને “હાઈ” બંધ પડવાની ધાસ્તી રહેતી. પહેલજ હું મારા “હાઈ” ઉપર હાથ ઝુકી જોતો.

સાંજઆતમાં તો દરરોજ ફરવા જવાનું કામ અને કાંઈ બાંધ્યું. પણ કુદરતે મારા માર્ગમાં એક લાલચ લાવી ઝુકી દરયા કીનારે કોડીઓ અને શીપ ધણી મળતી હતી. આથી જ્યારે મને કોડીઓ યુદ્ધિને એકઠી કરવાનો શોખ લાગ્યો ત્યારે તેમની શોધમાં કુદરતી રીતેજ હું વધુ દુર ચાલવા લાગ્યો. હું આગળ અને આગળ ચાલતો જતો અને મારી નજર જમીન ઉપર કોડીઓ શોધી કાઢવામાં મથાયું રહેતી. આથી હું કેટલું ચાલી ગયો હોઈ તેનો ખ્યાલ મને રહેતોજ નહી. જેમ દિવસો અને અઠવાડીયાં પસાર થતાં ગયાં તેમ મારું ચાલવાનું વધુજ ગયું અને છેવટે દરરોજ યુમારે દસ માઇલ હું ચાલી શકતો હતો. આ વેળા મારું ફરવા જવાનું મેં સહવાર અને સાંજ બન્ને વખત ચાલુ કર્યું હતું. દરયા-કીનારાની ચોખ્ખી હવા અને સુરજનાં મંદ અને માથાજી તડકાંથી મારી તખીએતમાં એટલો તો મુધારો થઈ ગયો કે “હાઈ નબળું” હોવાની બીના હું ભૂલીજ ગયો. હવે હાઈ ઉપર વારે ધડીએ હાથ મૂકી તે ચાલે છે કે નહી તે તપાસવાને બદલે મારી કુબતી છાતીનો છાવ ફેટ્યો થયો છે તે હરદમ તપાસતો અને છાતી ખીલવવા જતાં કુદરતી રીતે મને ઉંડા શ્વાસ લેવાની ફરજ પડતી. અને ઉંડા શ્વાસ લેવાથી મારાં મગજ અને આંખમાં મને રાહત માલમ પડતી તથા શરીરમાં કોરત અને તાંજી દીપી નીકળતાં. આ ઉપરથી મેં કસાવ કર્યો કે જીવવાનીભરવા જુસ્સા માટે હરદમ છાતી આગળ રાખી ઉંડા શ્વાસ લેવાની જરૂર છે, અને મેં તે ઉપર પુરવું ધ્યાન આપવા માંડ્યું.

હવે હું મારી વધતી જતી શક્તિ માટે મનમાંજ મલકાતો અને હરખાતો હતો. એવામાં સ્ફુલ્લના છોકરાઓની મામુલી તખીની તપાસનો વખત પાછો આવી લાગ્યો. આ વેળા ડોક્ટરે મારી તખીવત ધણીજ સારી હોવાનું મત આપ્યું અને મારા હરખોને પાર રહ્યોજ નહી.

આ વેળા મારા અભ્યાસમાં મુધારો થતો ગયો. સ્ફુલ્લમાં સમજવવામાં આવતી બાબતો તથા ધર આગળ કરેલો અભ્યાસ હું સારી રીતે માદ રાખી શકતો. આમજ મારા વર્ગના ૧૪ છોકરાઓમાંથી જો હું કદી ૮ મો કે ૧૦ મો નંબર આવતો તો મારા મનથી તે ગળ્ય અમકાર હું સમજતો. પણ હવે મારી તખીવતમાં મુધારો થવાથી દરરોજ ૧ થી નંબર રહેતું કે અઠવાડીક અને માસીક ગણતરીમાં ૧ થી નંબર રાખવો અથવા તો છ માસીક અને વાર્ષિક પરિક્ષામાં પણ ૧ થી નંબરે પાસ થવું એ મારે માટે સહેલી બીના થઈ પડી, અને સગાં-વહાલાં તથા મીત્રો વીગેરેમાં મારે માટે સારી ખ્યાલ આવતો ગયો. અભ્યાસમાં ઉત્તમ ચાલાકી માટેનાં કનાઓ મને અનેક વખત મળતાં રહ્યાં. આખા વરસમાં એક પણ દિવસ ગેરહાજર ન રહેવા માટે પણ કેટલાક ધનામો મદદમાં હતાં તેમજ સારી ચાલ-મલજી માટેનાં ધનામો પણ મારેજ કાંઈ આવતાં હતાં. ટ જ બ અંગ્રેજી બોરજી મુધીમાં હું બોટ ગણાતો હતો અને જ્યાં બોરજીમાં મારી સારી તખીવતનાં પારણાં મારું નસીબ બદલાઈ ગયું.



“કિકેટ,” “હોકી” અને “કુટબોલ” ની રમતો જે જે હોડી ચુકી હતી તે હવે પાછી ચાલુ કરી અને જ્યારે મારી “નારબોલ” મામની “હાઇ-સ્કૂલ” માં હું મેટ્રીક કલાસમાં આવ્યો ત્યારે આ ત્રણ રમતોમાં હું “એમપીઅન” ખેલાડી બન્યો. અને “હેડ-કેપ્ટન” બન્યો. કુટબોલનાં મેદાનમાં મારી હાજરીથી રમવા આવતા નાના મોટા છોકરાઓ તથા શિક્ષકોમાં પણ જુસ્સો ફેલાતો અને તેઓ પણ મારી માફક ઝગુની શુરવીર સીપાહો બનીને કુટબોલની રમત માટે મેદાને પડતા. સ્કૂલના હેડ-માસ્ટર પણ કુટબોલના શોખીન હતા અને જ્યારે હું કુટબોલને માથું મારવા કે “ટીક” કરવા કુદતો ત્યારે તેઓ વારંવાર અંગ્રેજીમાં બોલી કહતા કે “He jumps like a tiger” એટલે કે સરકારી કુટબોલ પાછળ વાધની માફક હિઠાળા અને તરાપ મારે છે. એવા શબ્દોથી મને વધુ સારી રમત બતાવવાનું ઉત્તેજન મળતું હતું તેમજ ખીબા રમનારા છોકરાઓ પણ વધુ હિંમતથી બીકટ રમતમાં ઝંપલાવતા હતા. “કુટબોલ”નાં મેદાનમાં જવા માટે મને મોડું થયું હોય તો હેડ-માસ્ટર ખીબા છોકરાઓ સાથે મારી વાટ જોતાં અને તેવામાં હું સામેથી જો આવી લાગ્યો તો તેઓ મારા તરફ હાથ બતાવીને છોકરાઓને કહેતા કે “Here comes our Lancelot.” એક વેળા “Conspicuous” શબ્દનો ઉપયોગ સમજાવતી વેળા હેડમાસ્ટરે કહ્યું કે આ શબ્દના ઉપયોગ માટે આપણે સરકારીના દાખલો લખ્યો જેમકે “On the games field, Sarkari is conspicuous by his absence.”

પ્રિય વાંચનાર, હું મારી બડાઈ કુંકતો નથી, પણ એક નાતવાન છોકરામાંથી બદલાઈને હું સ્કૂલનો સુનંદા અભ્યાસી અને અધ્યગ ખેલાડી કેમ થયો તેનો ચિતાર રજૂ કરવા મારી છંદગીના હેવાલમાં એક ડોક્યું કરવાની તક આવી, છંદગીથી હારી ખેડેલાં જવાન સ્ત્રી-પુરોના મંદ પડેલા જુસ્સાઓને એકવાર કરીથી સજીવન કરવાની તક મળશે એવું ધારી મારો નાચીઝ પણ કીમતી અનુભવ અને રજૂ કરું છું.

જ્યારે હું અંગ્રેજી યથાં પોરણમાં હતો ત્યારે હમારી સ્કૂલમાં લયકરી તાલીમ માટે એક મરાઠા લયકરી ઓધિદારને રોકવામાં આવ્યા. તેમના હાથ નીચે જે હતમ તાલીમ મેળવી લીધી જેથી તેમનો ધણીજ પ્રિય ઘટ પડ્યો. તેવામાં જરમની સાથનું જંગી જંગ ફાટી નીકળ્યું અને હમારા મરાઠા ડીલ-માસ્ટરને પણ બડાઈ ઉપર બોલાવવાનો તાર આવ્યો. આ શુરવીર મરદે થોડા કલાકની અંદર પોતાની તૈયારી કરી અને તેમને વીદાયગીરીનું માન આપવા સઘળા “વેલ્ડીઅરસ” તૈયાર થયા અને તેમની સાથે રહેવે સ્ટેશન સુધી જવા માટે મને ચુંડી કાઢવામાં આવ્યો. મારે અને કહેવું જોઈએ કે ૫૦ “વાલનડીઅરસ” ની ઢુકડીમાં હું સઉથી નાનો હતો.

એવી રીતે હમારા મરાઠા ડીલ-માસ્ટરની વીદાયગીરી પછી સ્કૂલના એક આગલા વિદ્યાર્થી, ડીલ માસ્ટર થયા. પણ થોડા વખત પછી તેઓ પણ ચાલી જવાથી ડીલ શીખવવાનું કામ શુમારે બે વરસ પછી મને સોંપવામાં આવ્યું. આ વેળા હું તે સ્કૂલમાં ૬ ઠંઠા અંગ્રેજી ધોરણમાં શીખતો હતો.

સ્કૂલમાં મારાં ઉપરનાં વરસોમાં જે અધ્યગ મહેનત અને કસરત તથા અભ્યાસની ઉમ્મદમાં ગાલ્યાં. કિકેટ, હોકી તથા કુટબોલ ઉપરાંત હું દરરોજ ૧૦ માઇલ દોડવાની કસરત શુમારે ૬ મહીના સુધી લેતો રહ્યો. તેના પરિણામે આજે પણ ૧૦ માઇલ દોડવું ૫૫૫ હોય તો હું સહેલાઈથી દોડી શકું છું. તે ઉપરાંત “દ-સ-એક” ની, ૬માં ઝોડો ઉપર ચઢવાની, કુહાડો લઈ ભાડડાં ફાડવાની તથા મોટાં વાસણો ભરીને કુવામાંથી પાણી ખેંચવાની વીગેરે કસરતો જે ચાલુ રાખી હતી. આ વેળા મારામાં થોવા પહોડી કહેવત આવતું હતું અને એમજ ધારતો હતો કે મારા કરતાં સુખી

વધુ અવસા મારે કોષેજ માં જોડાવાથી મને મુંબઈની “ યોમ્બે યુનીવર્સિટી ડોર ” માં દાખલ થવાની તક મળી. આ વેળા હું મુંબઈની “ સેન્ટ-એડીઅર્સ કોષેજ ” ના “ હોસ્ટેલ ” માં રહેતો હતો. લશ્કરી તાલીમ મારે જ્યારે હું ઉપલી કોરમાં જોડાયો ત્યારે મારાં સગાં વહાલાંઓ તરફથી પોશ્કર ઉઠી રહ્યો, કારણ કે તેઓ ધારતાં હતાં કે મને કોઈ લડાઈપર સરકાર ધસડી લઈ જશે. પણ તેમ કોઈ બન્યું નહીં અને લશ્કરી તાલીમનો મને ઉમદા અનુભવ મળ્યો અને મારી હિમંગી મહેનતથી હું મારા ઉપરી-ઓનો માનીતો થઈ પડ્યો. આ ટુકડીમાં હું જોડાયો ત્યારે મારી તખીયી તપાસ લેનાર ડાક્ટર મારી છાતીની ખીલવણી જોઈ દંગ થઈ ગયા અને પોતાના જોડયા બે ડાક્ટરોને યોલાવી મારું શરીર તેઓ સનમુખ તેઓએ વખાણ્યું, અને મેં શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું તે તેઓ મને પૂછવા લાગ્યા.

કોષેજ છોડ્યા પછી હું “ નારગોલ ” ગામની હાઈ-સ્કૂલમાં “ ડોલ માસ્ટર ” “ ગ્રેન્ડ-સુપરીન્ટેન્ડન્ટ ” અને “ સ્કૂલ-માસ્ટર તરીકે નોકરીએ રહ્યો. ત્યાં મેં રમત ગમતને સારા પાયાપર સુકવાની કોશિશ કરી, તેમજ શીઝીકલ-ક્લબ્સ શીખવવાની શરૂઆત કરી.

ગામના એકાંતવાસમાં શીઝીકલ-ક્લબ્સની બાબદો આગળ પાડવાનો મને ધણી હેતુ હતો, પણ સ્કૂલ તરફથી મને સારો ટોકો મળી શક્યો નહીં. સ્કૂલ તરફની મદદ મેળવવાને બદલે મારા જાતી ભાગે હું “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” ને આગળ પાડી છોડવા-ઓનો બાંધો સુધારવાની નેમથી જે કામો માથે ઉઠાવતો, તેનો ખોટો અર્થ ધણી બેચકલીઓ તરફથી કરવામાં આવતો. તેઓને ખરેખર બેચકલી ગણું છું, કારણકે તેઓ પોતે સારી તકરસ્તી બોગવનારા હતા નહીં, અને જ્યારે બીજાઓ અંગબળ ખીલવવાને ખાતર બહાર પડતા ત્યારે “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” ને ગંદો કુતર ગણી કાઢી, તેનાં કાર્યમાં તેઓ ખલલ નાખવા ચુકતા નહીં. છતાં મેં મારું કામ આહુજ રાખ્યું, અને જોયું મારા સમાગમમાં સારી રીતે આવતા તેઓ “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” ના શીખીન બનતા હતા.

આ વખત દરમ્યાન હું “ મસલ-ક-ટોલ ” ધણી સારી રીતે કરી શકતો હતો. એવું બન્યું કે નારગોલ ગામમાં મરહુમ સર ટોમસ બેનેટની પધરામણી થઈ. તે વેળા સ્કૂલના સ્કાઉટસોને તૈયાર કરી તેઓને સલામી આપવાનું કામ મારા હાથમાં હતું. ગામની મુલાકાત લઈ તેઓ સાંજે પાછા ફર્યા અને મુંબઈનાં કેટલાંક બાનુઓ અને શહેરોએ ત્યાં રાત પસાર કરવા ધાર્યું. હું ગામનાં લોકો સનમુખ શીઝીકલ-ક્લબ્સને સંગીન પુરાવો આપવાની તક શોધતોજ હતો. અને આ તક હાથ ધરી, મુંબઈના પેરાણાઓ સનમુખ “ શીઝીકલ-ક્લબ્સ ” નો એક નાનો ખેલ કરવાનું કામ મેં માથે ઉઠાવ્યું. તે રાત્રે લોકો માઠી સંખ્યામાં હાજર થયાં હતા અને મારા ચેલાઓના અંગબળના પ્રયોગો વખાણવામાં આવ્યા. ત્યારબાદ મારા કેટલાક પ્રયોગો અને મસલ-ક-ટોલ જે ગામવાસીઓએ પહેલીજવાર જોયા હતા, તે તેઓને અત્યાર અને હવે મનમાં મીસાલ લાગ્યા. તે આગળ, ગામમાં મને એક મજબૂત માણસ તરીકે કોઈ પણ જાણણું હતું નહીં. હું અંગબળનો ખેલ આપનાર છું એમ સમજી મારાં સમાવહાલો પણ છુપાછુપ આવીને તપાશખીનો સાથે બેઠાઈ ગયાં હતાં. તેઓએ મારું શરીર જ્યારે પહેલીજવાર એવા કમાલને લાયક એવું, ત્યારે મારું કુદરતમાં મારા વિષે હૈં અ હાપ પડ્યો. શહેરીઓ કરતાં ગામવાસીઓમાં કદાચર જવાનો ધણી જોવામાં આવે છે. તપાશખીનોની કદમાં પણ એવા ધણી ભેગા મળ્યા હતા. મારું જાડી ગોડલાંઓથી ગંદાબદ્ધ જોઈ જોતરફથી આકર્ષીતના પોશ્કારો થતા હતા.

બીજેજ દિવસે ગામના મગર જવાનો તથા “દાદાગીરી કરનારા” મરદો મારા તરફ માનની નજરે જોતા થયા. એટલુંજ નહીં પણ ધણીઓ મારા હાથ નીચે તાલીમ લેવા તૈયાર થયા.

ત્યાર પછી ગામમાં શીઝીકલ-કલચરના અનેક ખેલો મારા ઉમંગી ચેલાઓ સાથે કરી બતાવ્યા, જેની અસર ઉધરતાં છોકરાંઓ ઉપર ધણીજ સારી રીતે થવા માંડી. થોડા વખત પછી ગામના એક હિતેચ્છુ ગૃહસ્થે મને મદદ કરી અને તેમની મદદ સાથે હમીએ ગામમાં શીઝીકલ-કલચરની શરૂઆત સારા પાયા ઉપર કરવા માટે એક ફંડ ઉભું કરવાની કોશિશ કરી અને એક સારી રકમ ભેગી કરી શક્યા હતા.

શીઝીકલ-કલચરમાં આગળ પડવા માટે મુંબઈ જેવાં એક શહેરમાં દાખલ થવાનો વિચાર વરસાથી મારાં ઘીલમાં રમ્યા કરતો હતો. તેવામાં શુભારે એ વરસની વાત ઉપર મુંબઈની એક સ્કુલમાં હેડ-માસ્ટરની જગ્યા અને મળવાથી હું ગામ છોડી મુંબઈ આવી રહ્યો. ગામની સ્કુલમાં મારો પગાર ધણીજ જુજુ હતો એટલે મારાથી ગામમાં વધુવાર રહી શકાય એમ ન હતું. તેથી એવું પગલું લેવાથી ગામમાં “શીઝીકલ-કલચર” આગળ વધારવાની મારી ઉમેદ પડતી મેળાઈ.

હું ગામ છોડી મુંબઈ આવ્યો તે આગળ મેં મક્કમ ઠરાવ કર્યો કે શહેરનાં હવા-પાણી ગામનાં હવા-પાણી કરતાં હઝાર દરજ્જે હાનીકારક હોય છે, જેથી શહેરમાં રહી તપીએત જાળવવા પાછળ પહેલું ધ્યાન આપવું. હાલમાં મુંબઈમાં મારાં કુટુંબ સાથે મને એ વરસ થયાં છે, પણ સ્વસ્થ હવા, ખોરાકનો અંદાજ, કસરત અને સારી રહેણી કરણીના સુખે સાધારણ શહેરીઓ જેટલાં હોમાં, અવારનવાર માંદગીમાં ગીરફતાર થતાંજ નથી, અને આખાં વરસમાં દાક્ટર-દવા પાછળ હમોને ભાગ્યેજ એક રૂપોથી ખર્ચવો પડતો હોય.

મુંબઈમાં હું એ વરસની વાત ઉપર આવ્યો ત્યારે મને એક શીઝીકલ-કલચ-રીસ્ટ તરીકે કોઈપણ ઓળખાડું હતું નહીં. ધીમે ધીમે હું મુંબઈગરાઓની જાણમાં આવતો ગયો. ગયું આખું વરસ મેં “જમ-જમશદ” પેપરમાં “શીઝીકલ-કલચરની અનેક બાબતો ઉપર લખાણો આપ્યા, અને શીઝીકલ-કલચરના અનેક ખેલોમાં પણ ભાગ લેવાથી, શીઝીકલ-કલચરનાં શોખીનોને, શીઝીકલ-કલચર વિષેના મારા અનુભવ માટે ઉડાં છાપ યેસતો ગયો.

ત્યાર પછી મારા અનેક મિત્રો, લખાણુતારાઓ, અને મારાં લખાણો “જમ-જમશદ”માં વાંચનારાંઓ તરફથી મને વારંવાર સુચવવામાં આવ્યું હતું કે “શીઝીકલ-કલચર” વિષે ગુજરાતીમાં એક ધણુંજ અસરકારક પુસ્તક લખીને બહાર પાડવું. આ ઉપરથી સેવકે “આકસાર” કલમ હાથ ધરી, જેના પરિણામે આ “નાચીઝ” પુસ્તક આજે તમારા હાથમાં મુક્તાં મને ખુશાલી ઉપજે છે.

આ ચોપડી ધીરજ રાખી, પુરતાં ધ્યાનથી વાંચવાની હું તમોને વિનંતી કરું છું, અને મને પૂર્ણ આશા છે કે તે તમોને, તમારાં કુટુંબને અને મિત્રમંડળને, મોજેજ રૂપી મદદગાર થઈ પડશે.

આ ચોપડીમાં બતાવેલી કસરતની સીસડીમ મેં ધણીજ મહેનતે ચૂંટી કાઢીને રચી કરી છે, અને તે જેટલી મજબૂત માણસોને લાયકની છે, તેટલીજ તે નાનાં-મોટાં, નાતવાન-ધરડાં અને દરેક ઉંમરની છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓ માટે ફાયદાકારક, માંદગી-ઓ-મટાડનારી, વેદના વીસારવાનારી, દુઃખ દૂરે કરનારી, તદરોક્તી વધારનારી, જીંદગી લંબાવનારી, સાદી, સહેલી અને જીંદગીનાં સુખો વધારનારી છે.

મેં એકવાર કુખી તખીયતની વેદનાઓ ધણી વઢી છે. કુટુંબીઓને અને સ્નેહીઓને વેઠતાં અને રીબી-રીબીને કમાતે, કવખતે અને કચકમાટ ઉપજવનારી રીતે મરણ પામતાં નજરે જોયાં છે. મારા એવા કડવા અનુભવ ઉપરથી, માણસજાતને તખીયત સાચવીને જીંદગી સંભાળવાની બાબદમાં ઉપચારી થક પડવાની મારી એક સુચદ હતી, અને હું સંતોષથી માની લઉં છું કે આ એક “બાકસાર” ચોપડી લખીને બહાર પાડવાથી, તે ઉમેદ કેટલીક હદે યર આવી છે.

તમને તંદરેસ્તીભરી, સુખી અને લાંબી જીંદગી પ્રચ્છતા,

ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી.



# “સાયનટીફીક ફીઝીકલ-કલચર.”

## સાં કળાયું.

### પ્રકરણ ૧ છું.

	પાનું.
“ફીઝીકલ-કલચર” વિષે શરૂઆતની સુચનાઓ ...	૧
કસરત અને તે શા માટે કરવી જોઈએ. ...	૧
કસરતનો ફૂનર જમાનાઓથી માલતો આવ્યો છે. ...	૧
કસરત અને મહેનત વચ્ચેનો તફાવત. ...	૧
કસરત કેટલા પ્રકારની હોય છે? ...	૨
ધરમાં વાપરવા લાયક કસરતનાં ઓળખો. ...	૨
દિવસના કયા વખતે કસરત કરવી જોઈએ? ...	૨
કસરત કરતી વેળા શું કપડાં પહેરવાં જોઈએ? ...	૩
કસરત કેવી જગ્યામાં કરવી જોઈએ? ...	૩
ખીલાનામાં કસરત કરવી સારી છે કે? ...	૪
દરરોજ કેટલો વખત કસરત કરવી જોઈએ? ...	૪
દિવસમાં એકથી વધુ વખત કસરત કરવી સારી છે કે? ...	૪
દરરોજ એકથી વધુ જાતની કસરત લઈ શકાય કે? ...	૪
વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત દરરોજ લઈ શકાય કે? ...	૫
વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સહવારે કરવી કે સાંજે? ...	૫

### પ્રકરણ ૨ છું.

ફીઝીકલ-કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ધણાઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે?	૬
ખામીભરી રીતે કસરત કરવાથી ફાયદો થતો માલમ પડતો નથી. ...	૬
કસરત શરૂ કરનારે એકકસર ધ્યાનમાં રાખવા જોઈતા કેટલાક અમતના નિયમો. ...	૬
વરસાની ફીઝીકલ એક જે દિવસમાં નાણુદ થઈ શકતી નથી. ...	૭
તદન સહેલી કસરતોનેજ વળગી રહેવાથી ઝાઝો ફાયદો થતોજ નથી. ...	૭
શરીરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં કસરત મળે, તેજ સીસડીમની કસરતો કરવાથી ફાયદો જલદી થાય છે. ...	૮
કસરતથી કેટલાક વખતમાં ફાયદો થઈ શકે? ...	૧૦

### પ્રકરણ ૩ છું.

કસરત વિશે જાણવાએમ કિમતી સુચનાઓ... ...	૧૧
શરીર સુધારવા અરમ ન કરીએ તો નબળાઈ અને માંદગીના વખતમાં જમણા અરમ કરવાની ફરજ પડે છે. ...	૧૧
કસરત કરી શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા શું વખત મળે શકતો નથી? ...	૧૧

વખતનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો? ...	...	૧૧
કસરત કરવા ઉપરાંત રોજ આલવા કે કરવા જવું સારું ગણાય કે? ...	...	૧૨
બાળકો અને છોકરાંઓ માટેની કસરત ...	...	૧૨
છોકરાંઓને કેટલી ઉમરથી કસરત શરૂ કરાવવી? ...	...	૧૨
માટી ઉમરનાં માણસોને કસરતથી ફાયદો થઈ શકે કે? ...	...	૧૨
નાતવાન માણસોએ કસરત કરવી સલાહકારક છે કે? ...	...	૧૩
માંદગીમાંથી સારા થવા પછી કસરત લઈ શકાય કે? ...	...	૧૪
નાતવાન અને નબળાં માણસોએ કેવી કસરતો કરવી? ...	...	૧૪
મજબૂત બાંધો હોય તો કસરત કરવાની જરૂર છે કે? ...	...	૧૪
દરરોજ શારીરિક ભારી મહેનત કરનારાઓ માટે કસરતની જરૂર છે કે? ...	...	૧૪
કસરતથી ફાયદો થવા બાદ કસરત ચાલુ રાખવી કે? ...	...	૧૫
અઠવાડિયાં એક દીવસ કસરત વીના ગાળવાની જરૂર છે કે? ...	...	૧૫
ભૂખે પેટે કસરત લઈ શકાય કે? ...	...	૧૫
ભોજન બાદ પછી કેટલો વખત રહીને કસરત કરવી? ...	...	૧૬
કસરત કરવા પછી કેટલો વખત રહીને ખાવું કે પીવું? ...	...	૧૬
સળેખમ કે કાંસો થયો હોય તો કસરત કરવી કે? ...	...	૧૭
માથું કુખડું હોય તો કસરત કરવી કે? ...	...	૧૭
પેટના ભાગેનું “ઓપરેશન” કરાવ્યું હોય તો કસરત લઈ શકાય કે? ...	...	૧૮
કસરત હદ ઉપરાંત કરેલી ક્યારે કહેવાય? ...	...	૧૮
અકડી જતા હાથ પગો માટે કસરતની જરૂર ...	...	૧૯
સીધા બેસવું, ટકાર ચડી રાખીને આલવું. ...	...	૧૯
દીલાં તથા હલકા વજનના કપડાં પહેરવા... ...	...	૨૦

### પ્રકરણ ૪ થું. :

કસરતથી હૃદય (“હાર્ટ”) થું નબળું થાય છે? ...	...	૨૧
કસરત કરનારાં માણસોની છાંદગી થું કુંઝી થઈ જાય છે? ...	...	૨૨

### પ્રકરણ ૫ મું.

નાહવા ઘેવા વિષેના અમૂલ્ય નિષ્ક્રમ ...	...	૨૩
નાહવાને માટે ગરમ પાણી સારું હોય છે કે ઠંડું? ...	...	૨૩
“સાવર-બાય” મણીજ ફાયદાકારક છે... ...	...	૨૩
કસરત કરવા પછી નહાવાની જરૂર છે કે? ...	...	૨૪
કસરત લેવા પછી કેટલો વખત રહીને નહાવું? ...	...	૨૪
ભોજન લીધા પછી તરત નહાવું સારું છે કે? ...	...	૨૪

### પ્રકરણ ૬ ઠંડું.

થું “સેન્ડો સીસટીમ” “મસલ-કન્ટ્રોલ” અને “વેર-લીફ્ટીંગ”

નુકશાનકારક છે? ...	...	૨૫
થું સેન્ડો સીસટીમ નુકશાનકારક છે? ...	...	૨૫
થું “મસલ-કન્ટ્રોલ” ગેરફાયદા કરે છે? ...	...	૨૫
થું વેર-લીફ્ટીંગ “હાર્ટ” નબળું કરે છે? ...	...	૨૬

પ્રકરણ ૭ મું.

અપવાસથી બીભાસીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદરેસ્તી મેળવી શકાય છે. ... ..	૨૭
અપવાસથી કાંઈ ફાયદો મેળવી શકાય કે? ... ..	૨૭
અપવાસ ક્યો હોય તો કસરત લઈ શકાય કે? ... ..	૨૭
અપવાસ કેટલો વખત કરવો? ... ..	૨૭
અપવાસ કેવી રીતે કરવો? ... ..	૨૮
અપવાસ વેળા કોઈ તથા આંતરડાં સાફ રાખવાની જરૂર ... ..	૨૮

પ્રકરણ ૮ મું.

જોશાય તથા એનીમા વચ્ચેનો તફાવત તથા તેમનો ઉપયોગ ... ..	૩૦
જોશાય સેવાથી શરિને શું ફાયદો થાય છે? ... ..	૩૦
સૌથી ઉત્તમ જોશાય કયો છે? ... ..	૩૦
જોશાય કેટલા કેટલા વખતે સેવા જોઈએ? ... ..	૩૦
“એનીમા” સેવા સારા છે કે? ... ..	૩૦
એનીમા સેવાની ઉત્તમ રીત શું છે? ... ..	૩૧

પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લેવાજોગ અમત્યની બાબતો. ... ..	૩૨
કસરત કરવાથી શું સ્ત્રીઓની ખુબસૂરતી ઘટી જાય છે? ... ..	૩૨
સ્ત્રીઓથી માસીક અડચણ વેળા કસરત લઈ શકાય કે? ... ..	૩૨
સ્ત્રીઓને હૃદય દરમ્યાન કસરતની જરૂર છે કે? ... ..	૩૨
સ્ત્રીઓએ કેવી ભીતની કસરત કરવી? ... ..	૩૩
સ્ત્રીના ભીતરના (અંદરના) ભાગો ખસી ગયા હોય તો કસરતથી ફાયદો થઈ શકે કે? ... ..	૩૩
સ્ત્રીની સુવારડ પછીની નખબાહ કસરતથી દુર થઈ શકે કે? ... ..	૩૪
શું માતા યથા પછી સ્ત્રીની ખુબસૂરતી નાશ પામે છે? ... ..	૩૪
ઉંચી એડીના છુટ પહેરવાથી સ્ત્રીના ભીતરના ભાગોની થવી ખાનાખરાની. ... ..	૩૪

પ્રકરણ ૧૦ મું.

સ્વાસ મોઢાં રસ્તે લેવો કે નાક રસ્તે? ... ..	૩૫
શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર ઘટવો સારો છે કે નાકમાંથી? ... ..	૩૫

પ્રકરણ ૧૧ મું.

પીવાના પાણી માટે લેવા જોઈતા સાવચેતીના ઉપાયો ... ..	૩૬
દિવસમાં કેટલું પાણી પીવું જોઈએ? ... ..	૩૬
આખસનું કંડું પાણી પીવું સારું છે કે? ... ..	૩૬
પીવા માટે નળનું પાણી સારું હોય છે કે કુવાનું? ... ..	૩૬

ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે વાપરવાની કોઈ જરૂર છે કે ?	...	૩૭
ખાલી વેળા પાણી પીવું સારું છે કે ?	...	૩૭
ખોરાક ખાધા પછી તરત પાણી પીવું કે ?	...	૩૭
ભોજન ખાધા આગમજ પાણી પીવું સારું ગણાય કે ?	...	૩૭
કસરત કરવા પછી તરત પાણી પીવું કે ?	...	૩૭

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખોરાકમાં અંદાજ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની

એક મુખ્ય ચાવી છે.	...	૩૮
માણસ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે ?	...	૩૮
હૃદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની મુખ્ય...	...	૩૮
ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ એક સાથે ખાવાની છુટી દેવથી હૃદ-ઉપરાંત ખાવાની દેવ પડે છે.	...	૩૮
હૃદ-ઉપરાંત ખોરાકનો જરૂરો ખાવાથી શક્તિમાં થતો ઘટાડો...	...	૩૮
ભુખ વીના નહીજ ખાવું જોઈએ.	...	૩૯
ખોરાક ચાવીને ખાવા જોઈએ.	...	૩૯
ગોસ-મચ્છીનો ખોરાક કેવા ગણાય ?	...	૩૯
કુધનો ખોરાક શરીર માટે કેવા છે ?	...	૪૦
“કોકો” પીવામાં કાયદો છે કે ?	...	૪૧
ફળ-ફલાદી અને તરકારીનો ખોરાક.	...	૪૧
ચુલાં વિનાના આટાની રોટલી, પાંઉ કે કેક-બીસ્કીટ નકામાંજ છે.	...	૪૧
તીખાસ-ખટાસ-અચાર તથા સંકો એ સધળાંથી દુર રહેવું જોઈએ.	...	૪૨
મજબૂત ખોરાકો.	...	૪૨
હલકા ખોરાકો.	...	૪૨
ચુકા ઉપર પકાવેલી ચીજો કરતાં “કુકર” માં પકાવેલી વાણીઓ વધુ કાયદાકારક હોય છે.	...	૪૨

## પ્રકરણ ૧૩ મું.

ચા-કાફીનો ઉપયોગ કાયદે કારક છે કે ?	...	૪૩
ચા-કાફી દારૂ, તાડી, તથા બીજાં કેરી પીણાઓ અને બીડી, તંબાકુ, પાન-સોપારી અને તપકીરના ઉપયોગથી જીંદગીની થતી બરબાદી.	...	૪૩
દારૂ અને બીજાં કેરી પીણાઓથી તબીબતની બરબાદી થાય છે, અને જીંદગી ટુંકી બને છે.	...	૪૩
તાડી પીવાથી કાંઈ કાયદો હાંસલ થઈ શકે કે ?	...	૪૪
બીડીની બદીથી થતી જીંદગીની બરબાદી.	...	૪૪
પાન-સોપારી અને તપકીરની બદીઓ.	...	૪૪

## પ્રકરણ ૧૪ મું.

ચાલવાની ફરવાની કે દોડવાની કસરત....	...	૪૫
------------------------------------	-----	----



સૌંદર્ય બુ.

૧૧

પાનું.

આલવા-ફરવાની અને દાડવાની, તરવાની, ઘોડેસ્વારીની. લરકરી તાલીમની, શીકારે જવાની, "સાયકલીંગ"ની તથા "ક્રુઝબોલ" અને "હોકી"ની કસરતો તથા રમતો અને તેમનું ઉપયોગીપાત્રું.	...	૧૫
પાણીમાં તરવાની કસરત...	...	૪૫
આપણી બીજી કસરતો સાથે તરવાની કસરત પણ આહુ સંખી થકાય કે?	...	૪૫
ઘોડેસ્વારીની કસરત પણ ઉત્તમ છે.	...	૪૬
સાયકલીંગની કસરત પણ કાંઈ અજબ મોજ આપનારી છે.	...	૪૬
લરકરી તાલીમ આપણામાં લરકરી શુરાતન પેદા કરે છે.	...	૪૬
શીકારે જવાની મોજમાં પણ ઉમદા કસરત મળે છે.	...	૪૭
ક્રુઝબોલ અને હોકીની રમતો.	...	૪૭

## પ્રકરણ ૧૫ મું.

આપણા દાંત અને તેમની જાળવણી	...	૪૯
આપણા દાંત ઉપર તંદરેસ્તીનો મોટો આધાર રહેલો છે.	...	૪૯
દાંત તથા મોઢાંને સાફ રાખવાની ઉત્તમ રીત	...	૪૯
"ટુથ-પેસ્ટ" કેવા વાપરવા જોઈએ?	...	૪૯
"ટુથ-બ્રશને" સાફ રાખવાની જરૂર.	...	૫૦
દાંત અને મોઢાંની સફાઈને ખાતર કાંઈપણ ખાવા-પીવા પછી મજબુત પ્રેમળા ફરવાની જરૂર છે.	...	૫૦
દાંત બગડેલા હોય તો ગોસ-મચ્છીથી સંભાળવું.	...	૫૦
દાંત બગડવાનાં બીજાં કેટલાંક કારણો.	...	૫૧

## પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંખની સંભાળ માટે ફીઝીકલ-ક્લચરના સહેલા અને અકસીર ઉપાયો.	...	૫૨
આંખની સંભાળ માટે પણ ફીઝીકલ-ક્લચર અગત્યનું છે.	...	૫૨
આંખને ઘોઘને સફેદ તથા તંદરેસ્ત રાખવાની રીત	...	૫૨

## પ્રકરણ ૧૭ મું.

આપણા બાલ અને તેની જાળવણી	...	૫૫
બાલ ખરવાનાં અને ટાલક પડવાનાં કારણો.	...	૫૫
ખરી જતા બાલ તથા કવચને સફેદ થતા બાલ અટકાવવાના ઉત્તમ ઉપાયો	...	૫૬

## પ્રકરણ ૧૮ મું.

પુરતી ઉંઘ (sleep) લેવાથી થતા ફાયદા.	...	૫૮
રાતે કેટલા કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ?	...	૫૮
મધરાત પછીની ઉંઘ કરતાં મધરાત આંખની ઉંઘ ધણીજ અસરકારક છે.	...	૫૮
આઠ કલાકની ઉંઘગરાબરી ઉંઘ કરતાં ચાર કલાકની ઘાડી ઉંઘ વધારે ફાયદાકારક છે.	...	૫૯

ઉંઘ બરાબર નહીં આવવાનાં કેટલાંક કારણો ... ૫૯  
સારી ઉંઘ મેળવવા માટેના કેટલાંક નીયમો તથા ઉપાયો ... ૬૦

### પ્રકરણ ૧૯ મું.

શરીરની ઉંચાઈ ઓછી ઉંમરે વધારી શકાય કે? ... ૬૨  
ઓછી ઉંમરે શરીરની ઉંચાઈ કેવી રીતે વધારી શકાય છે? ... ૬૩

### પ્રકરણ ૨૦ મું.

ડોંગાપણું (ચરબીદાર શરીર) શરીરના જોખમ મરેલી હાલત  
સમજાવી... ... ૬૪  
ડોંગાપણાના કેટલાંક કારણો ... ૬૪  
ડોંગાપણું મટાડવાના સાધ ઉપાયો. ... ૬૫

### પ્રકરણ ૨૧ મું.

મોઢાં ઉપર ખીલ (Pimples) થવાનાં કારણો... ... ૬૬  
મોઢાં ઉપર ખીલ (Pimples) થવાના કારણો તથા તેના સાદા અને  
અકસીર છલાળો. ... ૬૬  
મોઢાં ઉપરના ખીલ સારા કરવાના સહેલા ઉપાયો... ... ૬૬

### પ્રકરણ ૨૨ મું.

કુટેવ અને સ્વબળીગાઠ (Masturbation) થી શરીરની કરવામાં આવતી  
ખાનાખરાબી અને પાચમાલી. ... ૬૮

### પ્રકરણ ૨૩ મું.

પરણેલી જીંદગીમાં સંજારી-વ્યવહારની હદ (Marital-Relation)  
જોખાવવાની મોહકાણુથી થતી જીંદગીની બરબાદી ... ૭૧

### પ્રકરણ ૨૪ મું.

“હીસચાન્” ની ખીમારી, અથવા ઉંઘ વેળા વીંચનું પસાર થવું ... ૭૪  
આ કાર્મિક મુઝાજીમાંથી મચવાના સરળ રસ્તાઓ ... ૭૪  
આપણા જાતીના ભાગીના (છુપા ભાગીની) નખજાબના કેટલાંક કારણો... ૭૪  
હૃદ-બહાર જતો “હીસચાન્” અટકાવવાનો સહેલો ધલાજ ... ૭૫

### પ્રકરણ ૨૫ મું.

સહીયક છપાવવા તથા શીતળા કઢાવવા (Vaccination) તથા  
ધ્વજની અને ખીજી રસોઆ ચુકવવી (Injections of serums  
and vaccines) કંઈ ફાયદાકારક નથી પણ નુકશાનકારક છે. ૭૭



# “સાયન્ડીપ્રીક પ્રીઝીકલ-કલચર”

પ્રકરણ ૧ લું.

“ફીઝીકલ-કલચર” વીધે શરૂઆતની સુચનાઓ.

કસરત અને તે શા માટે કરવી જોઈએ.

પ્રિય વાંચનાર! કસરતથી ભાગ્યેજ કોઈ અણબધું હોય છે. મહેનત અને કસરત કરનારાં માણસો મજબુત હોય છે, અને સુસ્ત હોતાં નથી. આપણા વડવાઓ ઘણું ભાગે ખેતીવાડી કરનારા હતા, જેમાં શરિરને રમડીને નાનાં-મોટાં તથા રૂઠી-પુરૂષોને મહેનત કરવી પડતી હતી. હાલમાં આપણું અનેક પ્રકારનું કામ મશીનો, ઝેનજીનો અને જાત-જાતના સાંચાઓ વતી થાય છે, જેથી શરીરિક-મહેનત ઝાઝી કરવી પડતી નથી. આ કારણને અનુસરીને હાલની પ્રજા આળસુ, સુસ્ત અને નબળી બની છે. પગે ચાલવાને બદલે ગાડીઓ, મોટરકાર, ટ્રામ અને આમગાડીને ઉપયોગ છુટથી થાય છે, અને ફરજપાત કરવા પડે છે. આવાં સંપત્તો અસલ હતાં નહિ.

કસરતનો હુંનર જમાનાઓથી ચાલતો આવ્યો છે.

કસરત અસલના જમાનાથી ચાલતી આવી છે અને હાલમાં પણ ચાલે છે. અસલના જમાનામાં શરિરને ખીલવવા માટે કસરતને એક ઉચ્ચ વિદ્યા ગણવામાં આવતી હતી, અને તેજ દેશ ખરેખરે સુખાકારી અને મગર ગણાતો હતો કે જ્યાં “નર-ચર”-મરદો અને “મરદાના”-ઓરતો હસ્તી ધરાવતાં હતાં. કુન્યાના બધા દેશોના અહેવાલ જોતાં માલમ પડે છે કે જ્યારે લોકો શરિરે સુખી અને પ્રજાળ હતાં, ત્યારેજ તે દેશોની જાહેજલાલીનો વખત હતો, અને જ્યારે અનેક પ્રકારના ક્રાંદ, આળસ અને સુસ્તી તથા પોડી રીતના ચોલ-લાલચ અને જાજ-શોષ દાખલ થયા ત્યારે તે દેશોની પળવારમાં પડતી થઈ.

કસરત અને મહેનત વચ્ચેનો તફાવત.

મહેનત કરવી જોઈએત સમાન છે, અને કસરત સહનત ખાતર છે. ગરીબ વર્ગ મહેનત વધારે હોવાથી તેઓ મધ્ય વર્ગના કે પૈસાદાર માણસો કરતાં શરિરે વધારે સુખી હોય છે. અને ઘણી મહેનત કરતાં હોવા છતાં પોતાના તહેવારો અને રજના દિવસો તેઓ તદ્દરેસ્ત હરણુની માફક નાચવા કુદવામાં અને રમન-મમતમાં ગાળે છે.

જ્યારે પૈસાદાર માણસો રજના દિવસોમાં સુસ્તીભરી સહન શોધતાં ફરે છે. તેઓ જોડે ઝાઝાં ખીયાર પડતાં ન હોય, છતાં હમણાં કોંઈની કોંઈ માંદગી અને નબળાઈની ફરીમાદ કરતાંજ રહે છે. એવા કસોડપતીઓ જ શરિરની નબળાઈથી પીડાતાં હોય તો તેઓ ગરીબ વર્ગનાં માણસો કરતાં પણ વધારે ગરીબાઈ અને લાચારીમાં ગીરફતાર થયલાં ગણાય છે.

## કસરત કેટલા પ્રકારની હોય છે ?

કસરત પણ પ્રકારની હોય છે. ઓળખ વગર કરવાની કસરતો આવે છે, તેમજ ઓળખ સાથે કરવાની પણ વધુ જાતની હોય છે. કસરત કરવાનાં ઓળખો પણ અનેક પ્રકારનાં આવે છે. કોઈપણ જાતની કસરત કરવાથી શરિર મજબુત થયા વીના રહેતું નથી.

## ઘરમાં વાપરવા લાયક કસરતનાં ઓળખો.

ઘરમાં વાપરવા માટે સાદાં લોખંડી ડ'બેલ્સ સગવડ ભરેલાં હોય છે. સ્ત્રીઓએ એક કે બે પાઉન્ડનું દરેક ડ'બેલ વાપરવું સારું છે. પુરૂષોના સાધારણ ઉપયોગ માટે બે કે ત્રણ પાઉન્ડનાં (દરેક) ડ'બેલ્સ ડીક થઇ પડે છે. મજબુત સ્ત્રી-પુરૂષો જેની તેની શક્તિ મુજબ વધુ ભારી ડ'બેલ્સ પણ કાયદાપ્રરક રીતે વાપરી શકે છે. નાના છોકરાંઓ માટે બન્ને ડ'બેલ્સનો વજન સાધારણ રીતે દોઢ પાઉન્ડથી વધારે નહિ હોવો જોઈએ. મોટી ઉમરનાં છોકરાં—છોકરીઓ માટે દરેક ડ'બેલ એક કે દોઢ પાઉન્ડનું હોવું જોઈએ. મજબુત બાંધા હોય તો ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ વજનનાં ડ'બેલ્સ પણ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. ધણાં નાનાં છોકરાંઓ, એટલે સુધારે ચારથી છ વરસનાં માટે લોકડાંનાં ડ'બેલ્સ, બન્ને મલી એકથી દોઢ પાઉન્ડનાં ધણાં ફાયદાકારક હોય છે.

સેન્ડોનાં સ્પ્રીંગ ડ'બેલ્સ ઉત્તમ હોય છે. મારાં પણ તે ધણાંજ માનીતાં છે. સેન્ડોની છેલ્લાંમાં છેલ્લી શોધનાં વંટડીવાલા સ્પ્રીંગ ડ'બેલ્સ સહથી સરસ છે. તે વાપરવામાં મારો લાંબો અનુભવ છે, અને સર્વને તેના ઉપયોગ કરવા માટે ભલામણ કરું છું.

“ચેસ્ટ-એક્સપાન્ડર” નામનાં સ્પ્રીંગનાં કે રબર ખેંચવાનાં કસરતનાં ઓળખો પણ વાપરવાનાં ધણાં સારાં હોય છે અને ઘરમાં રાખવા લાયક છે.

“વેટ-લીફ્ટીંગ” એટલે ભારી વજનનાં ઉંચકતાં શીખવાની કસરતો. પુરૂષોને માટે ખાસ છે અને મસદસનું કદ તથા શરિરનું કૌવત વધારવા માટે જીવાન્યાઓ માટે ખાસ ઉપયોગી અને સલાહકારક છે. “વેટ-લીફ્ટીંગ” જેવી ભારી કસરતોની સ્ત્રીઓને જરૂર નથી. જોકે યુરોપ અને અમેરીકામાં કેટલીક જાણીતી સ્ત્રીઓ છે, કે જેઓ “વેટ-લીફ્ટીંગ”ની કસરતો કરે છે અને સાધારણ પુરૂષોને શરમાવે એટલા વજન તેઓ સહેલાઈથી ઉંચકી શકે છે. પુરૂષોએ ચાક્ષરી બળ વધારવું હોય અને દમામ-દાર શરિર ખીલવવું હોય તો “વેટ-લીફ્ટીંગ” સોળ કે અઢાર વરસની ઉમરથી પચાસ પંચાવણ અને કેટલાક માટે સાઠ વરસની ઉંમર સુધી જાળવે રૂપી ફાયદો કરે છે. હાલમાં અમેરીકા અને યુરોપમાં કેટલાક માણસો ૭૦ અને ૮૦ વરસની ઉંમરના હોવા છતાં શરીર તાજું અને સંજીવ રાખવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ”ની નરમ પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરતાં રહે છે.

## હિંમતના કયા વખતે કસરત કરવી જોઈએ ?

સહવારમાં ઉઠી, “હાજત” વિગેરેથી ફારેગ થઇ, પાણીના એક-બે કોળળા કરી મોઢું સહેજ સાફ કરી નાખવું, અને કસરત તરત શરૂ કરવી. સહવારમાં વહેલાં કામ થવું જવું હોય તો ૧૫ મીનીટ કે અરધા કલાક વહેલાં ઉઠી કસરત કરી લેવી. કસરત કરી રહ્યા પછી નાહવું અને પછી ખાવું-પીવું.

કસરત કરવાનો વખત અપોરનો કે સાંજનો રાખ્યો હોય તો કસરત દરરોજ નિયમીત થઇ શકતી નથી કારણકે કંઈ કામ નીકળી આવે છે અથવા કોઈને મળવા જવા માટે જવું પડે છે કે કોઈ મળવા આવે છે. આવી રીતે અનેક પ્રકારનું કામ કાજ નીકળી આવે છે જેથી તે વેળા કસરત કરવા માટે વખત મળતો નથી અથવા કામકાજથી કંટાળેલાં હોવાથી કસરત કરવાનું મન થતું નથી. માટે કેપીટું છે કે સહવારમાં કસરત કરવાથી આળસ લાગતી નથી અને ઉંઘ પછી તાજગી ભરેલાં શરીરે કસરત કરવાનો ઉમંગ આવે છે.

“વેટ-લીફટીંગ” જેવી ભારી પ્રકારની કસરત સહવારમાં જીએ પેટે ન કરતાં અપોરે કે સાંજે થઇ શકતી હોય તો લાભકારક છે. સહવારમાં મજબૂત પ્રકારની કસરતો કરવી, સાદા ઓળટા પથ્થુ વાપરવાં, પથ્થુ “વેટ-લીફટીંગ” સહવારમાં કરવા કરતાં સાંજના ટાઇમે કરવા ધણું ગમે છે, તેમજ શરીર પર જીએ પેટે ભારી ઓળ સમાન ગણાવું નથી.

બીજી અનેક ભતની રમતગમતો દીવસના કોઈ પથ્થુ વખતે કરી શકાય છે.

## કસરત કરતી વેળા શું કપડાં પહેરવાં બેઠાંએ?

કસરત કરતી વેળા પુરૂષોએ નાની ચઢડી કે ચોલરું વાપરવું બેઠાંએ. તે સીવાય કોઈ પથ્થુ ભતનું કપડું શરીરપર રાખવું નહીં. ભારી પ્રકારની અને નામના કુદવાની કસરતો કરતી હોય તો ચોલરું નીચે પુરૂષોએ લંગોટ રૂપી ચઢડી રાખવી બેઠાંએ. જે પુરૂષોને “રપરપ” કે “હરનીઆ” (અંતરગળ)ની ફરીયાદ હોય, હેઝાએ કસરત વેળા ખાસ લંગોટ રાખવી ફાયદાકારક છે. શરીરનો બધો ભારો અને ખામી ચીનાનો હોય તો સામાન્ય કસરતો વેળા લંગોટ રાખવાની ખાસ જરૂર નથી.

સ્ત્રીઓએ પણ કસરત વેળા પાણીમાં તરવા માટે વપરાતી ચઢડી (swimming costume) વાપરવી સારી છે. અને તેમ નહીં બની શકતું હોય તો સાડું ચોલરું અને ઉલકા વજનનો કોક પહેરીને પથ્થુ કસરત સારી રીતે થઇ શકશે, અને સાડી પહેરીને પથ્થુ થઇ શકશે. ખાસ ધ્યાન આપવાનું એ છે કે કસરત વેળા કોઈ પથ્થુ ભારી ભતનો પોશાક શરીરપર રાખવો નહીં કે કોઈ પથ્થુ ટાઇટ અને જકડીને પહેરવું નહીં. છાતીના ભાગે હાલી ન નીકળે તે માટે કાંઈ નાનું જેવું પહેરણ પહેરવું સારું છે. પથ્થુ તે બે ટાઇટ હોય તો પાંસળીઓને જકડી નાંખશે અને છાતીના ભાગે ખીલતા અટકશે અને શ્વાસ લેવામાં ધણીજ અડચણ પડશે.

કસરત કરતી વેળા પગમાં ઓળ કે જુટ-સ્લીપર વીગેરે રાખવાની કાંઈજ જરૂર નથી.

શરીર જેમ અને એમ ખુલ્લું રાખીને કસરત કરવાથી આપણી આમડી ખડ-તલ અને મજબૂત બને છે, તંદરોસ્ત બને છે, અને સરદી કે તકડાની માદી અસર પછી કદી પથ્થુ શરીર પર થતી નથી.

શરીર ખુલ્લું રાખી ઘરમાં કસરત કરવાથી આરસીમાં બેઠાંને આપણી ખામીઓ દીવસે દીવસે સુધારી શકાય છે.

## કસરત કેવી જગ્યામાં કરવી બેઠાંએ?

કસરત ઘરમાં કરીએ કે ઘરની બહાર કરીએ પણ હંમેશાં ચોખ્ખી હવામાંજ કરવી બેઠાંએ. ઘરમાં કસરત કરતી વેળા જે ભારી કે બાણાં આગળ પૂરતી ચોખ્ખી હવા મળતી હોય ત્યાંજ કસરત કરવી. કસરત ઘરમાં પાણીની મારી આગળ કરવી

નહિ તેમજ જે ઓરડામાં સામન બહુજાન ભર્યો હોય ત્યાંથી ધુળ વીગેરે વધુ હોવાથી ચોખ્ખી હવા પુરતી મળી શકતી નથી. બારી આગળ ગટર, નીક અને જાળફ કે સંડાસ આગ્યાં હોય ત્યાંની ગંદી હવા હમમાં લેવાથી છાતીના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

અંધ ઓરડામાં કઢીખી કસરત કરવી નહિ કારણકે ધેરાયલી ડેરી હવા છાતીના ભાગોને નબળા કરી નાંખે છે. બારીબારણાં અંધ રાખવાથી હવા ડેરી અને છે અને અંધારું થાય છે જેથી બતી સળગાવવી પડે છે બતી સળગાવવાથી ઉમસ મળે છે, પણ હવા કાંઈ સ્વચ્છ બનતી નથી.

### બીજાનામાં કસરત કરવી સારી છે કે ?

બીજાનામાં કસરત કરનારા બીજાના જેવા નરમ હોય છે. બીજાનાની હુંફ અને ગરમ બાફ કસરત કરવી વેળા કંટાળો ઉપજાવે છે. બીજાનામાં કસરત કરવી, એ આજસુઆઈજ કામ છે, જે કે ઘણાંજ નાતવાન માણસો કમળેરીના સખ્યે બીજાનામાં કસરત શરૂ કરી સારો ફાયદો મેળવી શકે છે, અને ડુંક વખતમાં જમીન પર ઉભા રહી કમર કસીને પોતાની મજબુત કસરતો માટે સામર્થ્યવાન થાય છે. માટે જે જમીનપર આપણી કસરતો લઈ શકતી હોય તો બીજાનામાં ગમડવાની કાંઈજ જરૂર નથી.

### દરરોજ કેટલો વખત કસરત કરવી જોઈએ ?

નબળાં માણસોએ શુમારે દસ મીનીટની હીંમતભરી કસરતથી શરૂઆત કરવી અને સુધારો થતાં વખત વધારવો અને શુમારે બે આડવાડયાં પછી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કસરત લેવી. એ પ્રમાણે શકતીમાં વધારો થતો જશે જેથી અરવો કલાક કે પોણા કલાક કે એક કલાક પણ કસરત થઈ શકશે. અને ઘણાંજ ફાયદાની સાથે. સાધારણ ધરગણ ઉપયોગ માટે ૧૫, ૨૦, કે ૩૦ મીનીટની કસરત બધી સારી છે.

જે સ્ત્રી-પુરૂષો ઘણાંજ મજબુત થવા ઇચ્છતાં હોય, અને પહેલવાની કૌશલ ધરાવવા માગતાં હોય, તેઓ પોણા કલાક કે એક કલાક પણ આસાનીથી કસરત લઈ શકે છે, અને અર્થગ જોરમંદ અને જીવાનીભર્યાં અને છે.

### દિવસમાં એકથી વધુ વખત કસરત કરવી સારી છે કે ?

સાધારણ સાદા પ્રકારની કસરતો સહવારમાં અને સાંજનાં પણ કરી હોય તો ફાયદોજ થાય છે. “વેટ-વીફીંગ” અને બીજી ઘણીજ ભારી પ્રકારની કસરતો દિવસમાં એકજ વખત કરવી જોઈએ કે જેથી શરીરની શક્તિ, મેળવવા ઉપરાંત, વધુ અધી જાય નહિં.

### દરરોજ એકથી વધુ જાતની કસરત લઈ શકાય કે ?

દરરોજ એકજ જાતની કસરત કરવી એવું કાંઈ નથી. દરરોજ સાદી કસરત લઈ શકાય કે એજાનર સાધની લઈ શકાય અને સાદી તથા એજાનર સાધની મેળવીને પણ લઈ શકાય. એમાં કાંઈ આસ કમદો પાળવાની જરૂર નથી. જે તમા ઘણી જાતની કસરત જાણતાં હોય, તો અવારનવાર જુદી જુદી સોસટીમ કે કસરતો ફેરવલ કરીને જુદા જુદા દિવસોએ લેવી, જે ઘણી બે આજુકારક થઈ પડશે.

## વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત દરરોજ લઈ શકાય કે ?

સાધારણ હલકા મકારની, એટલે ઘણા ભારી વજન સાથની નહીં હોય, એવી વેટ-લીફ્ટીંગની કસરતો દરરોજ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

પણ વેટ-લીફ્ટીંગની ભારી પ્રકારની અને ભારી વજનો સાથની કસરતોથી આપણું શરીરની શક્તિ અને લોહી એટલી હદે વપરાય છે, કે તે કસરતથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ખરી પડેલી નબળી રજકણોને બદલે, નવી અને તાજગીભરેલી અને પુરતી રજકણો રજ કલાકમાં, એટલે એક દિવસના અરસામાં પાછી બંધાવી કે લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થતી નથી, પણ ૩૬ કલાકમાં નવી રજકણો સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં બની રહ છે. આથી કાંઈ ગેરફાયદો નહીં, પણ શરીરનું કદ અને કૌંવત સારું પ્રમાણમાં ખીણતાં જાય છે. ઉપલાં કારણોને અનુસરીને ભારી પ્રકારનું વેટ-લીફ્ટીંગ દરરોજ નાહ પણ એકેક દિવસનો માળો છોડીને એટલે એકેક દિવસને આંતરે-આંતરે કરવું, કે નથી શરિરનું પોષણ ઘણીજ સારી રીતે થાય છે.

## વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સહવારે કરવી કે સાંજે ?

સહવારમાં ઉઠતાં વાર મજબૂત પ્રકારનું “વેટ-લીફ્ટીંગ” કરવું સારું નથી, કારણ કે સહવારમાં આપણો કોઈ ખાલી હોય છે, અને રાતનો ખાવેલો ખોરાક પચી ગયેલો હોય છે. “વેટ-લીફ્ટીંગ” ભારી પ્રકારનું કરવામાં આવે છે, ત્યારે શરીરમાં લોહીનો માટો જથ્થો ધસારાબંધ કરતો થવાની જરૂર છે. પણ ખાલી કોઈ લોહીનો એટલો જથ્થો શરીરના ભાગોમાં પુરતી રીતે ફરી વળી શકતો ન હોવાથી, મજબૂત પ્રકારનું “વેટ-લીફ્ટીંગ” કે કોઈ પણ જાતની ઘણાજ મજબૂત પ્રકારની કસરતો સહવારમાં નહીં લેતાં બપોરનાં આખાં પછી થીમારે અહીં કે ત્રણ કલાક પછી લેવી, કે સાંજે લેવી.

પહેલવાની પ્રકારની કસરતો નહીં લેતાં સાધારણ પ્રકારની કસરતો મજબૂત રીતે લેવી હોય કે સાધારણ વેટ-લીફ્ટીંગ કરવું હોય તો સહવારનાં ફાયદા સાથે લઈ શકાય છે, અને આખો દિવસ તાજગીભર્યો અને કૌંવતભર્યો પસાર થાય છે. એવી કસરતો સહવારે કે દિવસના કોઈપણ વખતે લઈ શકાય છે.



## પ્રકરણ ૨ જી.

ફીઝીકલ કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ઘણુંજો નિષ્પજ કેમ જાય છે ?

ઘણા વાંચનારોએ કે બીજાં સ્ત્રી-પુરૂષો જેઓ શીઝીકલ-કલચરની બાબતમાં ઉત્સાહ લેતાં જણાય છે, તેઓ વારંવાર મને જાતે મળીને અથવા કાગળ લખીને પૂછાવે છે કે “મીઠ સરકારી, હું આટલા વખતથી કસરત કરું છું. અને તેથી વળી ઘણી જાતની પથ્થુ મને કંઈ ફાયદો થતો નથી. ક્યારેય કસરત કરું થતી નથી જીવન ભાગતી નથી, શરીર ભારી માલમ પડે છે અને કસરત કરવાનું હોય તો જીવર આવે છે.” એવાં નરનારીઓ માટે મારો જવાબ નીચે મુજબ છે:—

ખામી ભરી રીતે કસરત કરવાથી ફાયદો થતો માલમ પડતો નથી.

દરેક યોગ્ય અમલમાં મુકવા માટે બે માર્ગ હોય છે. એક ખરો અને બીજો ખોટો. ખરી રીતે પ્રમાણિત કસરત કરવાથી સ્મારન ગોયા મરદ બની જાય છે, એટલે મરદના જેવું કઠિવત તેણીમાં પેદા થાય છે, અને ઘડાં નબળવાન બને છે. જ્યારે ખોટી રીતે કસરત કરવાથી શક્તિમાં ઘોડો-ઘણો વધારો થાય છે ખરો. પણ એકાએક તેણી નહિજ, તેમજ તે શક્તિ, ઝાઝીવાર ટકતી પણ નથી, શરિર અંદરથી રગડાઈને પુરવી રીતે રોમો અને માંદગીઓથી નીરાળું બનવું નથી, જેથી એવી રીતે અરધ કામી કસરત આજુ કરવા છતાં અવારનવાર સીક પડવાનો, અને સીકનેસ નાશ પ્રકારની હોય તો જીવાની કે કવખતે મરણ નીપજવાનો પણ સંભવ રહેલો હોય છે. વધુમાં, ખોટી રીતે, ચોક્કસ ધ્યાન આપ્યા વગર કસરત કરવાથી બેજીં સાંતી પડવું નથી, બીલવું નથી અને સ્વભાવ સારો હોઈ શકતો નથી, તેમજ ગુમાવેલી યાદ-દાસ્ત-થકતી પાછી આવી શકતી નથી. શરીરની જે ફરીઆદો દૂર કરવા બારી હોય તેમને પણ દૂર કરી શકાતી નથી, અને શરીરનો ઘાટલટમ તથા ચેહરાની ખુબસરતી પણ પુર જોશમાં ખીલવી કે મેળવી શકાતંજ નથી. માટે હવે સમજી શકાશે કે અધ-સધર કસરતનાં ફાંફાં મારવાથી હમ્મજવાબેગ ફાયદો થઈ શકતો નથી, બલકે ઘણીવાર ગેરફાયદો અને નુકસાન પહોંચવાનો સંભવ રહેલો છે. માટે માખાપોતી ફરજ છે કે પોતે શીઝીકલ-કલચરના સાદા અને સહેલા નિયમો જાણતાં થાય, અને પોતાના અનુભવપરથી પોતાનાં છોકરા છોકરીઓની કસરતો અને રમતગમતોની રીતો ધ્યાન આપતાં રહે અને તેમને ખરી રીતે બતાવતાં રહે. અથવા કોઈ જાણકારની તે બાબતમાં સલાહ મેળવે. તેવીજ રીતે સ્કુલોના ઇન્સપેક્ટરો તથા ડીનસીપાલોની પણ ફરજ છે કે હુતાશ અને બેભાગ્ય શીઝીકલ-કલચરની સ્કેને સ્કુલોમાં રીલ શીખાડવા માટે રાખે નહીં પણ કોઈ જાણકાર રીલ-માસ્ટરને મેળવે.

કસરત શરૂ કરનારે ચોક્કસ ક્યાનમાં રાખવા બેઠતા કેટલાક અમત્યના નિયમો.

કસરત કરી ફાયદો મેળવવા માટે કસરત ઘણીજ સમજદાર રીતે થવી જોઈએ. જે કસરત કરવામાં આવે તે શરીરના ક્યા ભાગને મજબુત બનાવે છે, તથા શરીરની કેવા પ્રકારની ખામીઓ દૂર કરી શકશે તે જાણવું જોઈએ. જેથી આપણું પરજી ધ્યાન કસરતપર રહે છે. દરેક કસરત કરતી વેળા શરીરને ઘટતી “સ્ટાઇલ”માં દમામદાર રાખવું જોઈએ, અને તે કસરત આપણાંથી કેટલીવાર થઈ શકે છે તે જાણતાં રહેજી.



શીઝીકલ કલચરથી કાયદો મળવવામાં ધણીઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે? ૭

નેહમ્મે. આવી રીતે દરેક કસરત વેળા તેની ગણતરી કરવાથી આપણી શકતીને અંદાજ આપણને આવતો જાય છે, તેમજ આપણું મન અને ધ્યાન, તેમ કરવાય કસરત પાછળજ રોકાયલું રહે છે.

એક કસરત આપણીથી ૧૦ વખત થતી હોય, અને એમ માલમ પડતું હોય કે હવે ૧૧ મી વખત નહીં થઈ શક્ય, તોખી મક્કમપણે બલકે દાંત પીસીને તે કસરત બેથી ચાર વખત વધારેજ કરવાની કોશિશ કરવી. એટલે કે ૧૦ વખત કર્યા પછી અટકવાનું મન થતું હોય તો ચારથી પંદર વખત કરીનેજ અટકવું. એમ કરવાથી છેવટની બે-ચાર વખત વધુ તે કસરત જે જીવ-સંટોસટ કરવામાં આવે છે, તેનાથી જેટલો ફાયદો થાય છે અને કૌવત વધે છે તેટલું કૌવત આગળી ૧૦ ગણતરી સુધી કરવાથી વધતું નથી. એટલે સમજવાનું સહેલું છે કે દરેક કસરત છેલ્લી કોશિશ સુધી અજમાવીને કરવી. એમ કરતાં હાટની અને ફેંસાંની શક્તિમાં વધારો થાય છે, જેથી કૌવત વધતાં કે નબળાં મસદસડું કદ વધતાં ધણી વખત લાગતો નથી.

બીજું એક અગત્યની “પોઈન્ટ” તો એ છે કે દીણ શરીર રાખીને એક કસરત કરીને કે સેંકડો વખત કરવાથી વખત ધણી જાય છે, શકતી ધણી ફોકટમાં વપરાઈ જાય છે, ફાયદો જલદી થતો માલમ પડતો નથી, અને આપણે અજબબથ થઈએ છીએ કે શક્તિમાં પણ વધારો થતો માલમ પડતો નથી, તેમજ આપણી ફરીઆદો પણ દુર કરી શકતી નથી. માટે દરેક કસરત કરતાં માદ રાખવું નેહમ્મે કે તે કસરત કરતી વેળા, વપરાસમાં આવતા શરીરના ભાગોને, તે કસરત જેમ અને તેમ આછી વેળા કરીને સારી રીતે યાકરી તાંખવા નેહમ્મે, બીજી રીતે કહેતાં તે કસરત એટલાં બધાં મક્કમપણીથી અને શરીર જેરેમંદ રાખીને કરવી નેહમ્મે કે થોડીજ ગણતરીએ તે કસરતની થતાં વાર શરીરના સાંધેસાંધા કૌવતથી ચકડીને ચુરકાં બનતા માલમ પડે. શરીરના મસદસ વજનદાર માલમ પડે અને રોગરોગ દમામદાર જુસ્સાથી ભરેલી, લીલા-લહેર, અમન-અમન અને જેરેમંદ તથા જુલંદ માલમ પડે, એમ કરતાં દરેક કસરત પાછળ ધણીજ આછો વખત જશે, શકતીને નાહક પોટો ખરચ થતો અટકીને શકતીમાં વધારો માલમ પડશે, ધારવાળેજ ફાયદો હુંક વખતમાં થશેજ અને શરીરની અનેક સાધારણ માંદગીઓ, ફરીઆદો અને ખામીઓ દિવસે દિવસે અને છેવટે જડ-મૂળથી અમત્કર મિસાલ નાણુદ થશે.

વરસોની ફરીઆદો એક બે દિવસમાં નાણુદ થઈ શકતી નથી.

જે ફરીઆદો શરીરમાં વરસોની જડ થઈને બેઠી હોય તે એક કે બે દિવસમાં નાણુદ થતો નથી. ધણી માણસો એ પ્રમાણે એક કે બે અઠવાડયાં કસરત કરીને ઘરતજ બહોળા ફાયદાની આશા રાખે છે, અને એક કે બે અઠવાડયામાં “જડકુશ” ફાયદો ન થવાથી કસરત કરવાની મૂર્ખા બેસે છે, અને પછી શીઝીકલ-કલચરને વેણડાં ફેરે છે. અને ઝડકરો તેઓને મઠીનાઓ સુધી ખીછતામાં સુવાડી મૂકી દવાના દીઆરા આપ્યા જશે અને તોખી ફાયદો નહીં થાય, તો તે સામે પોતાના પોકાર કદી ઉઠાવશે નહીં! પણ શીઝીકલ-કલચરના ઉપાયથી તો તેઓ ખીજેજ દિવસે હાડખીજરના અચતારમાંથી પોડાં બેવાં બની જવાની આશા રાખે છે. જે મૂર્ખાઈ ભરેલું છે.

તદન સહેલી કસરતોનેજ વળમો રહેવાથી ઝાઝો ફાયદો થતોજ નથી.

સ્વર્ગમાં જવા માટે સહેલો રસ્તો છેજ નહીં. પોતાનું મન મારીને ઉભરો જેઠમતોના પૂલ આ ડુખમાં પસાર કરવા પછીજ માણસના સ્વર્ગને લાયક થાય છે. તેજ મિસાલ સહેલી કસરતો અને તેખી ક-મને કરવાથી આપણી માઠી અને

લાંબા વખતની ફરીઆદો દુર થઇ શકતી નથી. સહેલી કસરતોપરથી ધીમે ધીમે આગળ વધીને યુશકલ પ્રકારની રસભરી કસરતો ઉમંગથી કરતાં શીખવું જોઇએ. માટે જેમ શક્તિમાં સુધારો થતો જાય તેમ સારી-સારી અને કઠણ પ્રકારની કસરતો કરતા જવું જોઇએ. તેજ શક્તિમાં અચૂક વધારો કરી શકાય. સાથી વધારે મજબૂત નર-નારીઓ તેજ ગણાય છે કે જેઓ કઠણ અને યુશકલ કસરતો સહેલાઈથી કરી શકે છે, અને હંમેશાં તેવીજ કસરતો દીલ લગાડી કરતાં રહે છે.

દરેક કસરત કરવા પછી ચોખ્ખી હવા મક્કી શકતી હોય ત્યાં ઉભા રહી શુમારે પાંચ-દસ હંડા દમ, ખેચી-ખેચીને લેવા, તેમજ બહાર કાઢવી વખતે પણ આસ દાખી-દાખીને બહાર કાઢવો. પૂરતો આસ બહાર કાઢીને જેટલી જગ્યા ફેરસામાં ખાલી પાડી શકાય, તેટલી પૂરતી ચોખ્ખી હવા દમમાં ભરી શકાય. અધુરા આસ લેવાથી છાતી નબળી થાય છે. માટે એ પ્રમાણે પાંચ-દસ હંડા આસ લેવા પછી શરીરમાં તાજગી મળશે, આગળ કરેલી કસરતની થાક ઉતરશે, અને ખીજી કસરતની શરૂઆત કરવા માટે પૂરતો ઉમંગ અને જીરૂસો માલમ પડશે.

એક કસરત પુરી કરવા પછી બધી મીનીટો સુધી ચોખ્ખી ખીજી કસરત કરવામાં આવે છે, ત્યારે એક કસરત કરવા પછી થળો આરામ જે મળે છે તે દરમ્યાન શરીર પાછું ફરું થાય છે એટલે પોતાની અસલ ગરમી અખત્યાર કરે છે, જેથી ત્યાર પછી ખીજી કસરતની શરૂઆત કરવા માટે શરીરને પાછું નવેસરથી ગરમ થવું પડે છે. અને આવી રીતે આપણી શક્તિ અને ગરમી ઓછી રીતે ફાકટની ખરચાય છે. માટે દરેક બે કસરતો વચ્ચે વખતનો લાંબો ગાળો આગસાઈમાં ગાળવો નહી, પણ પાંચ-દસ હંડા આસ લેવાય એટલોજ વખત વચ્ચે ગાળવો.

સેકંડો પ્રકારની કસરતો અને વળી કલાકો સુધી કરવા જવું તેના કરતાં ૧૦ થી ૨૦ જલતની કસરતો કરવી અને તેથી શરીરને જેમ અને તેમ થોડા વખતમાં થાકવવાની કોશિશ કરવી, તેનાથી વખત અને શક્તીનો ખચાવ થાય છે, અને ફાયદો બહેળો થાય છે.

કસરત હંમેશાં ખુદલાં શરીરપર કરવાથી આપણાં શરીરની આમડી સખત થાય છે, અને સારી મહાવરો પાડવાથી ગર્ભ એવી સરદીથી છાતીના ભાગોને કઠી નુકશાન પહોંચવું નથી.

કસરત કરતી વેળા આપણાં શરીરને આવરનવાર આરસીમાં જોતા રહેવું જોઇએ જેથી આપણાં શરિરની ખામીઓ આપણી નજરે પડતી રહે છે અને તેમને સુધારવાની કોશિશ કરવા માટે આપણને તક મળે છે. તેમજ આપણાં શરિરમાં કસરતથી જે ફાયદો અને સુધારો થતો જાય છે તે જોઇ આપણે ખુશી થતા રહે છીએ અને એજ પ્રમાણે વધુ આગળ અને અગળ વધવાને આપણને ઉમંગ આવે છે.

જીલ્દ તંદરેસ્તી, જોરેમંદ-કૌવત અને લાંબી જીંદગી પધસા ખરચતાં પણ કુકાનોપર વેચાતાં મળતાં નથી, તેમજ ખુતમ-ધાતમ, છું-મંતર કે દવાની શીશીઓમાં ભરેલાં હોતાં નથી, પણ આપણા વડવાઓની માકક મહેનત, જેહમત અને રંજ ખેંચીને કુદરતના કામદાઓ પાળીને, નવમીત જીંદગી બનાવવાથી સુસ્ત હાંસલ કરી શકાય છે. એક કરોડપતી કે જે બીજાનામાં પડી નાકુસ્ત તબીબતથી પીડાતા હોય છે, તેનાં જીવતર કરતાં એક બીજારીનું જીવતર લાખ દરજ્જે ચઢીપાડું અને જીલ્દ હોય છે, કારણ કે તે રોટીના કુકડા ખાતર જેહમત અને રંજ ઉઠાવી ભટકે છે, બીજમાં મળેલાં સાદા ખોરાક ખાય છે, અને રાત્રે પણ ખુદલાં હવામાં સુઇ કાઢે છે, જેથી તે થળે ભાગે જીંદગીભર તંદરેસ્ત માલમ પડે છે, અને સુખવાસી માણસો

સીસીકલ કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ધણીઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે? ૬

કરતાં ધણે ભાગે લાંબીજી જીવંતી ભાગવે છે. માટે મહેનતુ જીવંતી યુગ્મરો કે નેથી તમા માંદગી છુલીજી જશે.

શરિરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં કસરત મળે, તેજ સીસટીમની કસરતો કરવાથી ફાયદો જલદી થાય છે.

ધણીવાર કસરતથી તંદરેસ્તી અને કૌવત ખીલે છે અને વધે છે, છતાં સારું ઘાટપટમ માલમ પડતું નથી અને શરિર યુગ્મસ્તરી પામવાને બદલે કદરૂપું માલમ પડે છે.

એનું કુખ્ય કારણ એ છે કે કસરત કરતી વેળા શરીરના સઘળા ભાગો પર યુરુ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી.

કસરત કરતી વેળા ઉપલાં અને નીચલાં શરિરને સરખા પ્રમાણમાં કસરત આપવાની જરૂર છે. કેટલાંક માણસો ઉપલાં શરિરને વધુ ખીલવે છે, જેવા કે હાથની યાજ્ઞીઓ, મરદન, છાતીના ભાગો પેટના અને પીઠના ભાગો. જ્યારે તેઓની જાગી અને ટેટાં ઉંચી કાઢવા જોગ કદરૂપાં અને નાણુક માલમ પડે છે. આથી ઉપલું શરિર મોટું અને કઢાવર માલમ પડે છે, જ્યારે શરિરના નીચલા ભાગો હાડપીંજર મીસાલ હોય છે.

કેટલાંક માણસો એનાથી ઉલટું કરે છે. તેઓ જાગ અને ટેટાંના ભાગની ખીલવણી મજબુત રીતે કરે છે. અને ઉપલું શરિર ખીલવવા પાછળ તેનાથી ચરખું ખી ધ્યાન આપતાં નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ઉપલા ભાગ હાડપીંજર મીસાલ નજરે પડે છે, અને શરિરને નીચેલા ભાગ પહેલવાની કદ અને કૌવતવાળો હોય એવું માલમ પડે છે.

ધણાં માણસો પોતાનાં શરીરનો જમણી યાજ્ઞીને આપો ભાગ ઉપરથી નીચે સુધીને ખુબ ખીલવે છે, તે ઉપર વધું ધ્યાન આપતાં રહે છે. જ્યારે ડાબી યાજ્ઞીના શરીરના ભાગો ખીલવવામાં તેઓ કંટાળે છે, અને યુરુ ધ્યાન આપતાં નથી. આથી જમણી યાજ્ઞીના ભાગો, જોડે પગ, કમર, છાતીના અને હાથની યાજ્ઞીના અને ખભાના ભાગો, કઢાવર અને સંગીન માલમ પડે છે, અને કૌવત પણ ધરાવે છે, જ્યારે ડાબી યાજ્ઞીના ભાગો નખળા રહી જાય છે. આથી ચહેરાની એક યાજ્ઞી દમામદાર હોય છે, અને ખીજી યાજ્ઞી જોડે મોટી આમી હોતી નથી, છતાં ચહેરાની યુગ્મસ્તરીને સહેજ આંચ આપતા હોય એવું લાગે છે.

કેટલાંક માણસો આનાથી ઉલટું કરે છે. તેઓ શરીરનો ડાબો ભાગ સંગીન બનાવવા પાછળ વધુ ધ્યાન આપે છે, જ્યારે જમણી યાજ્ઞીના ભાગો નખળાઈ બતાવે છે.

આવી એકતરથી ખીલવણીથી બેજાંની પણ એકતરથી ખીલવણી થાય છે, અને બેજાનું મક્કમપણું તથા દૃઢતા ખીલવી શકાતાં નથી.

આ ઉપરથી સમજી શકાય કે જ્યારે શરીરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં અને સતોલપણામાં ખીલવ્યા હોય, ત્યારેજ બેજાંની મક્કતી, મનનું મક્કમપણું, યાદ-દાસ્ત શક્તી વીગેરે પણ ખીલી શકે છે.

માટે જ્યારેથી કસરત કરીએ ત્યારે શરીરના ઉપલા તથા નીચલા ભાગો માટે તેમજ શરીરની ડાબી તથા જમણી યાજ્ઞી માટે સરખા પ્રમાણમાં અને ધ્યાન આપીને કસરત લેવી, જેથી તંદરેસ્તી સુધરશે, કૌવત જલદી વધતું માલમ પડશે અને શરીર ઘાટપટમનું અને ચહેરો યુગ્મસ્તરીભર્યો બનવા ઉપરાંત, મનની વજણ સુધરશે. યાદ-દાસ્ત શક્તિ વધશે, અને સ્વભાવ પણ સુધરશે.

### કસરતથી કેટલાક વખતમાં ફાયદો થઇ શકે ?

કસરતથી ફાયદો થવા માટેનો મુખ્ય આધાર કસરત કરનારના પાતાના ઉપર રહેલો છે. જેટલી એકદીધી, જોમ અને જીલ્સાદાર રીતે કસરત કરવામાં આવે તેટલો જલદી ફાયદો મેળવી શકાય છે. અને મનમાં ખોટો ડર રાખીને કે દીલાં મનથી કસરતો કરવાથી ફાયદો મળી જાય છે, અને કસરત કરવી ક'ટાળા સમાન થઇ પડે છે.

કસરત મક્કમ રીતે શરૂ કરવાથી પહેલાંજ અઠવાડયામાં ફાયદો માલમ પડતો જાય છે, અને દીવસે દીવસે આગળ વધાય છે.

શુભર ત્રણ મહીનામાં શરીરમાં કસરતથી આસમાન જમીનનો તફાવત માલમ પડે છે, કારણકે કસરત સારી રીતે આજી રાખી હોય તો તેટલા વખતમાં શરીરમાં મજબૂત ફેરફાર થઇ જાય છે, અને શક્તી જમણી કે ત્રણગણી વધારી શકાય છે.



કસરત વિષે જાણવાએય કિમતી સુચનાઓ.

શરિર સુધારવા ખરચ ન કરીએ તો નબળાઈ અને માંદગીના વખતમાં બમણો ખરચ કરવાની ફરજ પડે છે.

“કંજુસને બે ખરચ” એ કહેવત યાદી નથી. નબળી તબીબીતને સુધારવા કાળે જેઓ ખરચ કરવાના આખાડા કરે છે તેઓના ઘરમાં નબળાઈનાં પરિણામો જ્યારે માંદગી આવીને ઉભી રહે છે, ત્યારે તેઓ બમણો ખરચ ફરજના માર્યા કરે છે. અને જ્યારે આવી બેદરકરીથી કમનસીબે ઘરમાં કોઈનું અકાળ મરણ નીપજે છે ત્યાર મરણ કીયા પાછળ પાડેો ખરચ કરવા માટે તેઓને ખીસાં પોણવાં પડે છે. તે વખતે તેઓ પોતાનું માણસ યુમાવવા ઉપરાંત પૈસા-ટકા પણ ખાલી થાય છે.

કસરત કરી શરિરને તાંદુરસ્ત રાખવા શું વખત મળી શકતો નથી?

જેઓ કહે છે કે તેઓને કસરત કરવાનો વખત મળતો નથી તેઓને દાઃ-તાઠી પીવાનો, પાનપટ્ટી ચાવવાનો, ખીડી કે “સીગારેટ” કુંકવાનો, તપકાર સુખવાનો, લોકોની નીંદા કરવાનો, ટાલેલાં કરવાનો, ધંસવા ફરજવાનો, મરકેરી-ઠંકા કરવાનો, હોટલોમાં અને નાટક-સીનેમામાં ચાલુ ભટકવાનો અને સીક પડે તો ખીલાનામાં પડીને રીમવાનો પુણ્ય વખત મળે છે. અને માંદગીમાં સંબંધે છે ત્યારેજ તેઓને થાદ આપે છે કે સહેજ સંભાળ રાખી હોત તો સંબંધ પડતે નહી. અને બહુવાર એવો પસતાવો પણ શ્રમ લાગતો નથી.

વખતનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?

વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો બહુ સહેલો છે. કુન્યામાં આગળ પડતાં અને પ્રખ્યાત થતાં સ્ત્રી-પુરુષો તેઓજ છે કે જેઓ પોતાના વખતનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરતાં રહે છે.

બહુાં નરનારીઓ કલબોમાં જઈ, હોટલોમાં જઈ કે માર્ટમાં આમર્થ્ય તેમ ઘસડાઈને પોતાનો વખત કુદી પીણીઓમાં, જરાંઓની સંગતમાં અને કુદેવોમાં કે કુદર્મી કરવામાં ગાળે છે. પણ તેઓને પોતાની ૧૭૬૩ી સુધારણાજ વખત મળતો નથી. શીટકાર હોજે એવી છ'દગી ઉપર. દયાના હોજે એનાં માળાપર કે જેઓ પોતાનાં કે બીજાઓનાં ઉપરતાં બચ્ચાંઓ અને છોકરાંઓ પર માદી અસર કરી કુદીયાનું અને દેશનું ભવિષ્ય ભગાડે છે. સંજ્ઞાનાં ગારમાં બહેતર છાને એવી નરનારીઓ કે જેઓ પોતાની કામને લજવાયે છે.

જો આપણને વખત મળતો હોય તો તે આપણાં ઘર અને કુટુંબની બહેતર માટે માળવાની આપણી પહેલી ફરજ છે.

૧૫ કે ૨૦ મીનીટ સહવારમાં કે સાંજે કસરતમાં રોકવી, એના જેવો આશીરવાદ અને ઉંચો બહો કુન્યામાં કોઈથી રીતે મળનાર નથી. શરીરની ભળવણી ઉપર કુન્યાની ચતવોના આધાર રહેલો છે. જે માણસ શરીરે પ્રખી હોય છે, તે બધી યાતે સુખી અને યુગ્મલ બન છે. આજસુ માણસો જાગ્રા કામનાં રોજાણાં હોતાં નથી,

છતાં તેઓ હંમેશાં ફરીયાદ કરતાં રહે છે કે “વખત મળતો નથી.” જે માણુસની કામ કરવાની અને મહેનત કરવાની ઇચ્છા જ હોય, તો તેને માટે નહીં નહીં, પણ મહાભારત કથા કરવાનો પણ વખત પુરતો મળે છે. માણુસની કુ-નેહનો આધાર તે પોતાની નેમ પર લાવવા માટે ખરાં દીલની મહેનત પાછળ કેટલો વખત રોકે છે તે ઉપર રહેલો છે.

**કસરત કરવા ઉપરાંત રોજ ચાલવા કે ફરવા જવું સારું ગણાય કે ?**

આ સવાલ ઘણાંઓ તરફથી પુછાય છે. કસરત કરવા ઉપરાંત ચાલવાથી થયેલી સારી ધાટખટમ પડે છે. માટે કસરત કરીએ કે નહીં કરીએ તોપણ ચાલવાની કસરત તો હંમેશાં થતી જોઈએ.

**બાળકો અને છોકરાંઓ માટેની કસરત.**

બાળકો અને છોકરાંઓ માટે ઉમરનાં માણુસોને બરની કસરતો કરી શકતાં નથી. તેઓને તેઓની શક્તિ ઉપરાંત બારી પ્રકારનું કસરતનું કામ આપવાથી તેઓનો ઉપરભાવ સારી રીતે થતો જાય છે.

નાનાં બાળકો કરતાં હરતાં થાય ત્યારે તેમને નાચી-કૂદી રમવાને માટે હંમેશા પુર છુટ આપવી જોઈએ. ઘરમાં ગોંધી મુકવાથી બચ્ચાંઓ નાકુરસ્ત બને છે. બીજાની બોલચાલે છે અને ઘણાં કષ્ટોને બચ્ચાંઓમાં મરણ પામે છે. માટે બચ્ચાંઓને સહવાર સંજોનાં નરમ તડકામાં ખુલ્લી જગ્યાઓમાં રમવા દેવાં જોઈએ. તેઓની સુખ્ય કસરત રમતગમતની હોવી જોઈએ.

સમજદાર બાળકોને સાદી કસરતો સહેલાઈથી શીખવી શકાય છે. બાળકો તેમજ નાની અને માટી ઉમરનાં છોકરાંઓ માટે ધરગણ કસરત પરજ આધાર ન રાખતાં તેઓને અનેક જાતની સ્ક્રૂલની તેમજ બીજી રમતગમતોમાં ભાગ લેતાં શીખાડવું જોઈએ.

**છોકરાંઓને કેટલી ઉમરથી કસરત શરૂ કરાવવી ?**

છોકરાંઓને કોઈની ઉમરે કસરત આપી શકાય છે. બરનાર-મેકડન, જેઓ અમેરીકાના સઉથી આગેવાન શીઝીકલ-ક્લબરના નેતા છે, તેઓએ પોતાનાં છોકરાંઓને રૂબરૂ બેજ મહિનાની ઉમરથી કસરત આપવાની આદુ કરી હતી. તમા કહેશો કે કેમ કસરત આપી હશે પણ તે કસરતો બાળકને રીઝવીને રમાડવાની હોય છે. બાળકને આમ તેમ મળકાવવું, હાથ ચલચા પકડીને લટકવું રાખવું કે સહેજ ઝુલાવવું. તેજ પ્રમાણે બને પગો પકડીને ઉંચું લટકાવવું. પછી એકજ હાથ પકડીને ઉંચકતાં હોઈએ તેમ કરવું. પછી બીજો હાથ લઈ તેમ કરવું. ત્યાર પછી અંકેક પગ પકડી તેજ પ્રમાણે કરવું. હાથની આંગળાંઓ પકડી ઉઠાડી બેસાડવાં, પછી પાછાં ઝુલાવવાં એજ પ્રમાણે પગ પકડીને પણ કરવું.

**માટી ઉમરનાં માણુસોને કસરતથી ફાયદો થઈ શકે કે ?**

માણુસની ઉમર મને એટલી હોય પણ જે માણુસ આવી-હાલી શકવું હોય તો તેનાથી નરમ પ્રકારની કસરતો થઈ શકે છે. અને ફાયદો મેળવી શકાય છે. હાલમાં કુ-મહાડ દેશમાં એક ચક્રસ્થ છે જેઓની ઉમર ચુઆરે ૧૦૮ વરસની છે. તેઓ મરહુમ સેનડોના ચેલા છે અને પોતે પંધાધારી માણુસ હોવા છતાં સેનડોની ફરમાવણી કસરતો પોતે ચાલુ રાખી છે. પોતે જે દીવસે ૧૦૦ વરસ પુરાં કર્યાં તે દીવસે

તેઓએ સેનડાપર કાગળ લખ્યો અને પોતાનો ૧૦૦ માં વસસનો એક ફોટોગ્રાફ મોકલ્યો અને જણાવ્યું કે “મી. સેનડા, મહાં વસસની વાતપર તમારી સલાહથી મેં કસરતો આણુ કરી હતી તે મેં હમણાં પણ આણુ રાખી છે અને ૧૦૦ વસસની ઉમર છતાં હું તંદરેસ્તી સાથે રાહતભરી અને સુખી જીવન જીવી રહી છું.”

અમેરીકાના શીઝીકલ-કલ્પનના મહાન નેતા મી. લીડરમનનાં માતાની તબીબીત ૬૦ વસસની ઉમરે ખખડી ગઇ. આથી તેમનાં પહેલવાન યોદ્ધાએ તેમને સાદી કસરતોના ઇલાજ શરૂ કરાવ્યો. આ ઇલાજ આણુ રાખતાં તે જીવંત બાક ૬૧ વસસની ઉમરે ૨૫ વસસની છોકરી મીસાલ જીવાન બની ગયાં અને ૬૧ વસસની ઉમરે તેમનો જીવાનીભવ ફોટોગ્રાફ અમેરીકાથી આવતાં “શીઝીકલ-કલ્પન” નામનાં ચોપાનમાંમાં છાપવામાં આવ્યો હતો, જે ખરેખર અજબબી પમાડનારો હતો.

એપ્રિલ ૧૯૨૬ માં અમેરીકાનાં જાણીતાં ડાનસરો કે જેઓ “ડેનીશન-ડાનસરો” નામે જાણખાય છે, તેઓ પોતાની કંપની સાથે યુ.એન. એક્સલેસીઅર થીએટરપર ડુનાની જુદી જુદી કોમિમાં નાચ અને “ડાન્સ” કેવા પ્રકારના હોય છે, તેનો ઉત્ક્રમ નમુના બતાવી ગયાં છે.

આ કંપનીમાં સુખ્ય ભાગ ભજવનારાં બાનુ” મીસ. રૂથ ડેનીસના રૂથ દેશના નાચ અને ડાન્સથી યુ.એન. લોકો અચરત થયાં હતાં. તેમનો મારવાડણનો “ડાન્સ” કે નાચ મહોળ મોહક હતો. એમના ડાન્સના વખાણ સૌ કોષ્ટએ કર્યા છે પણ એમની ઉમર પૂરે વસસની હતી, એ ભાગ્યેજ યોગ્યિએ સમજ્યું હશે. હમાને એઓ સાથ વાતચીતની તક મળી હતી અને અમેરીકામાં શીઝીકલ-કલ્પનની બાબતે કેવા રીતે આગલ પાડવામાં આવે છે તે વીધે હમાને મહાં જણવાનું મળ્યું હતું.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે સફેદ બાલ અને માટી ઉમરથી જીવાની ગયલી જણુતાં નથી, પણ કોષ્ટબી ઉમરે નબળાઇ દાખલ થવે જીવોપાની નાજુક હાલત માલમ પડે છે, જ્યારે જીવોપામાં પણ તંદરેસ્તી અને કોવત જળજીવાં હોય તો જીવાની-ભવોજ જીવો દીપતો રહે છે.

માટે ઉપલા જીવતા જગતા દાખલાઓપરથી માલમ પડશે કે ગમે તેટલી માટી ઉમરે પણ “શીઝીકલ-કલ્પન”થી કાયદો થવા વીના રહેતોજ નથી.

માટી ઉમરનાં માણસોએ સખત પ્રકારની પહેલવાની કસરતોથી સાધારણ દુર રહી, સાદી કસરતો જીવસાદા રીતે કરવાની જરૂર છે.

**નાતવાંન માણસોએ કસરત કરવી સલાહકારક છે કે ?**

કસરત અને યહેનતથી દુર નહાસતોજ નાતવાની અને કમજોરી લાગુ પડે છે. કેટલીકવાર માણસો બીમારી આણુ બોગબાથી નાતવાંન બની જાય છે. અને મહોળિવાર જોકે બીમારી બોગવતાં માલમ પડતાં નથી, છતાં નબળાં અને નાતવાંન બનતાં જાય છે, બલકે તબાતાં અને પીગળતાં માલમ પડે છે.

માટે નાતવાંન માણસોએ એમ ધારવાની જરૂર નથી કે કસરતથી તેઓ વધુ નાતવાંન બનશે. નાતવાંન માણસોને દવા-દારૂના રસતો પકડાવવાને બદલે સાદી સરળ કસરતો અને યોરાકની સમજણ આપી હોય તો ડુનામાં નબળાઇ અને નાતવાંનીની ફરીઆદ રહેવા પામીજ નહીં.

નાતવાંન માણસ ગમે તેટલી ઉમરનું હોય પણ જો આલી-હાલી શકડું હોય તો સારી કસરતોથી કાયદોજ થાય છે. દવા-દારૂના આણુ ઉપયોગથી નાતવાંની વધતી જાય છે, એ બીના બુદ્ધ ડાકટરો કહી શકે છે.

## મોંદગીમાંથી સારા થવા પછી કસરત લઈ શકાય કે?

કોઈ પણ પ્રકારની મોંદગી બોગવી ઉઠવા પછી શરીર ધાણુંજ કમજોર થઈ જાય છે. કમજોરતાનું જોર થાય છે. કુદરતી બુધ્ધિ સારા પ્રમાણમાં ભાગવીજ નથી. શરીરમાં લોહીનું ફરતું ધાણુંજ ધીમું બની જાય છે, અને છાતી પણ નબળી પડી જવાથી હેઠળ પણ માલ-હાલ કે કામ કરતાં હાંશી જવાય છે. એ ઉપરથી સમજવું ખુલ્લું છે કે મોંદગી પછી શરીરના બધાજ ભાગો નબળા પડી જાય છે.

શરીરના દરેક ભાગોને પોતાનાં કામકાજમાં અપણ, તંદુરસ્ત અને જોરમંદ બનાવવા માટે મહાવરો, મહેનત અને કસરત આપવાની જરૂર છે. એક સુરકેલ ચીજ શીખવા માટે તેનો આલુ મહાવરો પાડવાથીજ શીખી શકાય છે. તેજ પ્રમાણે મોંદગી પછી કમજોર બનેલાં શરીરને ફરીથી સજીવન કરવા માટે કસરત અસુલ્ય છે. તેનું શુભ થાય એમ નથી. કસરત આલુ કરવાથી ધણીજ થોડાં અડવાડાં બલકે દેવસીમાં શરીરને અસહ્ય તંદુરસ્ત હાલતમાં યુક્તી શકાય છે, અને મોંદગીની વેદનાઓ બુલી જવાય છે.

## નાતવાંન અને નબળાં માણસોએ કેવી કસરતો કરવી?

નાતવાંન નબળા માણસોએ શરૂઆતમાં આલવાની કસરત શરૂ કરવી સલાહકારક છે. દરરોજ સહવારે કે સંજે ક-વાજનું. શરૂઆતમાં જેટલું અલાય તેટલુંજ આલવું. પછી દરરોજ સહેજ વધુ આલવાની કોશિશ કર. આલવામાં ઝડપ વાપરીને અરિ રીધું રાખવું અને છાતી કાંઈને આલવું. હેંડા ખાસ લેતા રહેવું. થોડા મહાવરો પછી એ કે ચાર માઇલ અને વધુ માઇલો ઝડપથી ચાલી શકાય, અને આગળના જેવી થાક અઠતી માલમ પડશે નહીં.

ત્યારપછી આ ચોપડીમાં બતાવેલી સાદી કસરતો આલુ કરવી. ઉપલી સુખના પ્રમાણે કસરત આલુ કરવાથી શરીરમાં અર્થગ સુધારો થઈ શકશે. ત્યાર પછી વધુ મજબુત બનવાની હમ્મણ થાય તો તે વાજબી છે, માટે કોઈપણ ભારી પ્રકારની કસરતો આલુ કરવી.

## મજબુત બાંધો હોય તો કસરત કરવાની જરૂર છે કે?

જે માણસોનું શરીર સંગીન હોય તેઓ કસરતથી વધુ મજબુતી હાંસલ કરી શકે છે. મજબુત શરીર પણ કામ અને મહેનત ના, આજસુ અને સુસ્ત તથા ટીલું બની જાય છે અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાં સુસ્ત બનવાથી કમજોરતાની અને આંતરડાંની બીમારીઓની ફરીયાદ ઉભી થાય છે જેટલા ભાગો મંદ બનવાથી “અપચો” વાય છે, જરૂરત શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, જેથી શરીરમાં સારું લોહી રહી શકતું નથી. માટે કસરત અને મહેનત વીના ગમે એવા મજબુત બાંધોના માણસ પણ રોગોમાં વારંવાર ગીરફતાર થાય છે અને ધણીવાર કવખતે મોતને પણ વશ થાય છે.

## દરરોજ શારીરિક ભારી મહેનત કરનારાઓ માટે કસરતની જરૂર છે કે?

કસરતની જરૂર મહેનત કરનારાં તેમજ આજસુ બધાને માટે એક સરખી છે. મહેનતુ માણસો પોતાની મહેનત અને જહેમતમાં એટલાં સુખામમાં અને મશગુલ રહે છે, કે તેઓ પોતાના નાણુક ભાગોની જાળવણી કરવાનું ક્ષેત્રી જાય છે, મહેનત



કરવાના સમયે એવા માણસો ઝાઝી બીમારી ભોગવતાં નથી, છતાં કંઠાઓભરજી શરર તેઓ ધરાવે છે. એવાં મહેતાણ માણસો જે દરોજ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટની મજબુત પ્રકારની કસરત સહવારમાં ઉઠતાં વાર કરે તો તેઓના મજબુત પ્રકારનાં કામને પુગી વળવાને તેઓમાં પુરતી શક્તી અવાધ રહે છે, અને ખુશાલ મન સખી કામને પુગી વળવા ઉપરાંત હંમેશાં સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

### કસરતથી ફાયદો થવા બાદ કસરત ચાલુ રાખવી કે

આપણા કોઈ ધંધામાં સારો ફાયદો ચાલુ મળતો હોય તો આપણે તે ધંધા થોડા વખત પછી ચુકી દેતાં નથી, પણ હંમેશાં ચાલુ રાખ્યે છીએ. તેજ મીસાલ જે કસરતથી એકવાર ફાયદો થાય તો આપણે શા માટે થોડા વખત પછી તે માંડી વાળવી જોઈએ? જે સાંચાક્રમ આપણે વાપર્યે છીએ તે દિવસે દિવસે વપરાવાથી ધસાય છે અને રંગડાય છે, પણ આપણું શરીર કસરતના જેવાં ચાલુ મુંદર વપરાસથી વધારે અને વધારે મજબુત અને ખુબસુરત તથા રળાઆમણું બનેલું જાય છે. માટે અચપણથી છુદાયા છુદી કસરતની જરૂર છે. કસરત નહિ ચાલુ રાખવાથીજ શરિર તરફ આપણી યેદાદી વધે છે, જેથી નબળી હાલત પણ વધતી જાય છે. જે આપણે આપણી જીંદગી નિયમીત રાખીએ તો ઉમર વધતાં શરરમાં હીલાપણું આવવાનું કોઈજ કારણ નથી. શરિરના ભાગોનું ચીવટપણું જાળવી રાખવા માટે કોઈ પણ વ્યતની શારીરિક હીલચાલની હંમેશને માટે જરૂર છે.

### અઠવાડયામાં એક દિવસ કસરત વીના ગાળવાની જરૂર છે કે ?

ધણા માણસો એમ ધારે છે કે જેમ અઠવાડયામાં એકવાર એાશીસા અને કારખાનાઓ વીગેરે રવીવારે બંધ રહે છે, તેમ શરિરને પણ અઠવાડયામાં એકવાર કસરત નહીં કરતાં આરામ આપવો જોઈએ.

ખાલુ, પીલું વિગેરે અઠવાડયાનાં દરેક દિવસોએ આપણે ચુક્યા વીના માંજીજ રાખ્યે છીએ, અને તે શરિરનાં પોષણ માટે. કસરત શરિરનાં “મસદસ” (સ્નાયુઓ) અને રંગેરગ તેમજ શરિરનાં સાંચાક્રમની સફાઈ તથા પોષણ માટે ધણીજ અત્યંતની છે, તો અઠવાડયામાં એકવાર કસરત છોડી ચુક્યાનું કોઈજ કારણ નથી. અવારનવાર કે આંતરે આંતરે કસરત કરનારાઓ કરતાં, રોજીદી કસરત કરનારા વધારે મજબુત હોય છે. તેથી એક પણ દિવસ ચુક્યા વીનાં કસરત ચાલુ રાખવાથી ફાયદો ધણીજ થોડા વખતમાં થાય છે.

### ભુખે પેટે કસરત લઈ શકાય કે ?

ભુખે પેટે કસરત કરવી નુકશાનકારક છે. જ્યારે શરિરમાં ખોરાકમાંથી બનેલું સાહી સારી રીતે વપરાસમાં આવે છે, ત્યારે શરિરને વધુ સાહી બનાવવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. ત્યારે ભુખ લાગી હોય, તે ષળા જે કસરત કરવામાં આવે છે, તો શરિરમાં સાહી કરવાની બતી ધીમી પડી જાય છે અને શરિરના ભાગોને નુકસાન પહોંચે છે જેમ આગળાડીનાં “એનજીન” માં કોલસો ધડી પડવાથી એનજીન અલવામાં ઊંકત થાય છે તેજ મીસાલ શરિરને પણ ખોરાક વીના કામ કરાવી શકાય નથી, નહીં. તો અનેક પ્રકારની નબળાઈઓ ફાળી યાય છે.

## ભોજન ખાધા પછી કેટલો વખત રહીને કસરત કરવી ?

કસરત કરવી વેળા આપણી શક્તિ અને લોહીનો વપરાસ થાય છે, અને તેવા વપરાસ પછી વધુ શક્તિ મેળવી શકાય છે.

જ્યારે ખોરાક ખવાય છે, ત્યારે પણ, ખોરાકને જરૂરપત કરવાનાં કામ માટે આપણી શક્તિ અને લોહીનો ઉપયોગ થાય છે.

ખોરાક ખાવા પછી થુમારે એ કે ત્રણ કલાક પછી તે જરૂરપત થાય છે.

જેથી, સમજી શકાશે કે ખોરાક ખાધા પછી જો તરત કે થોડાજ વારમાં કસરત કરવામાં આવે તો આપણી શક્તિ ઉપર બમણું કામ કરવાનો બોલો આવી પડે છે. એક તો ખોરાક જરૂરવાનું અને બીજું શરિરનાં જો ભોગેને કસરત મળી હોય, ત્યાં લોહી પોહ્યાંઆડવાનું. તેથી ખોરાક કે ભોજન લીધા પછી કસરત તરત કરવી જોઈએ નહીં, પણ ઢંભેલાં એ, અઢી, કે ત્રણ કલાક પછીજ કરવી.

## કસરત કરવા પછી કેટલો વખત રહીને ખાણું કે પીણું ?

કસરત કર્યા પછી શરિરમાં ગરમી વધારે હોય છે, અને લોહી ઝડપથી ફરતું હોય છે. કસરત કરવા પછી લોહી શરિરના કસાયલા ભાગોમાં ખોરાક પુરો પાડે છે, જેથી તે ભાગોની શક્તિમાં વધારો અને સુધારો થવા ઉપરાંત તેમની સંકેષ અને તંદુરસ્તીમાં પણ વધારો થાય છે.

કસરત કર્યા પછી વધુ ગરમ અનેલાં શરિરે જો કાંઈ ખાવા કે પીવામાં આવે તો શરિરની શક્તિ તે ખોરાક કે પીણુને જરૂરપત કરવા માટે દોડે છે અને રોકાય છે, જેથી કસરતથી કસાયલા ભાગોમાં પોષણ મટે પુરતું લોહી વહી શકતું નથી. આથી કસરત કરવા છતાં પણ તે ભાગોની શક્તિમાં જોઈએ એવા સુધારો થઈ શકતો નથી, બલકે શરિરનું સમતોલપણ ખોરબાદ જાય છે.

આપણાં શરિરમાં સાધારણ ગરમી સાડા-અઠાણું (૯૮°) ડીગ્રી જેટલી હોય છે. કસરત કર્યા પછી આ સાધારણ ગરમીમાં થોડીક ડીગ્રીનો વધારો થાય છે, જે સારી કસરતનુંજ પરીણામ હોય છે.

કસરત પુરી કર્યા પછી આ વધી પડેલી ગરમી ઝાઝી થાય છે, અને શરિરની ગરમી પાછી સાધારણ રહેવી જોઈએ તેટલી બને છે, એટલે કે સાડા-અઠાણું ડીગ્રી જેટલી ચાલુ રહે છે.

તેથી આપણી ફરજ છે કે કસરત કરવા પછી, તરત ખાવા કે પીવાના નિમિષા, છોડી ચૂકવા જોઈએ, અને શરિરના ભાગોમાં થતું સરળ અને ફાયદાકારક પોષણમાં હરકત નાખવી જોઈએ નહીં.

માટે કસરત લીધા પછી ઝાઝામાં ઝાઝો અરવો કે પોણા કલાક પણ પસાર થવા દેવાજ જોઈએ. બલકે વધારે વખત પસાર કરી શકાનો હોય તો વધુ ફાયદાકારક છે. કસરત કરવા પછી તદ્દન થોડાજ અરસામાં કાંઈ પીણું હોય તો તે થંડું હોતું જોઈએ નહીં, પણ કાંઈ ગરમ પીણું કે ગરમ પાણી પીવું. આથી કસરત કર્યા પછી લોહી ફરવામાં સરળતા મળે છે.

કસરત કરવા પછી ઠંડાં કે ગરમ પાણીએ નહાવું બહુજ સારું છે. અને નહાવા પછી કાંઈપી ખાણું પીણું નુકસાનકારક નથીજ. કસરત કરવા પછી બની શકે

તો કાં પાણીએ નહાવું વધુ લાભકારક છે કારણકે તે શરિની ગરમીમાં વધારો કરી લેહીને શરિમાં સારી રીતે ફરવું કરે છે.

## સળેખમ કે કાંસો થયો હોય તો કસરત કરવી કે ?

સળેખમ કે કાંસો હાંસીમાં સરહી લાગવાથી જ થતાં નથી. પણ માટે ભાગે કોઠામાં કચરો વધવાથી, આંતરડાંમાં કચરો હોવાથી તેમજ કબજામાં વધવાથી સળેખમ-કાંસો થાય છે. તેનું કારણ સમજવું સહેલું છે.

શરિના ભાગે હાંસીમાં સાદું રહેવાની કોશિશ કરે છે અને આપણે પણ દરેક સંભાળ લઈ તેમને સાદું રાખવાનું ભેદભે.

જ્યારે આપણી અનેક પ્રકારની બેદરકારીથી કબજામાં વધે છે, ત્યારે નિયમિત હાજત થતી નથી, જેથી આંતરડાંમાં કચરો અને ગંધકી વધી પડે છે, હવે શરિમાંથી કચરો તો કાંઈપણ રીતે થોડો પછો પણ બહાર નીકળવાનું ભેદભે. તેથી, આંતરડાંમાંના કચરો ખીળ રૂપમાં નાક અને મોઢાંને રસ્તે "બળગમ" વીઝેરના આકારમાં બહાર નીકળે છે, જેથી નાક અને ગળાની નળાઓ ઘુંગળાતી હોય એમ માલમ પડે છે. આ સળેખમ અને કાંસો કહેવાય છે. આથી યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યારેથી શરિમાં કચરો, રગડો અને ગંધકી વધી પડે છે, ત્યારે તે કચરો હાજતને રસ્તે પુરતી રીતે નીકળવા પામતો નહિ હોવાથી નાક અને મોઢાં રસ્તે ખીળ રૂપમાં ફેરવાઈ જઈને બહાર નીકળે છે.

મારી રીતે કબજામાં અને તેનાં સળેખ શરિમાં વધી પડેલા કચરાથી સળેખમ થાય છે. અને તે કચરો શરિનાં લોહીમાં ભળાય છે, જેથી આપણું શરિ ભારી અને સુસ્ત માલમ પડે છે.

શરિની રોગમાં જ્યારે આવી રીતે કચરો ફરી વળે છે અને લોહીને ધટ અને ખરાબ બનાવે છે, ત્યારે તે કચરાને તરત બહાર કાઢવાની આપણી ફરજ છે. કબજામાંથી આંતરડાંમાં લીલાપણું પેદા થાય છે. માટે આ સંધળા ફરીઆદ કે આફતો દૂર કરવા માટે કસરતની મારી જરૂર છે. કસરત વેળા પાસે ઝડપથી ચાલે છે જેથી ફેફસાં તરફના ખીળે કચરો કે જે પાસે લેવાની નળાઓની આસપાસ ભેજો થયો હોય તે કચરો ઝડપથી બહાર ફેંકાય છે, શરિ ભારી માલમ પડતું નથી, અને પાસે પણ ખુલ્લો પડે છે. વધુમાં આંતરડાંના ભાગેને પણ કસરત મળવાથી, તેઓ શરિના કચરો હાજતને રસ્તે બહાર ફેંકવાનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે. આથી કબજામાં વધવા પામતી નથી, જેથી સળેખમ, કાંસો વીઝેરની પણ ધારવી રહેતી જ નથી.

માટે સળેખમ કે કાંસાની સહેજ પણ શરૂઆત જણાય કે તરત કોઠા સાદું રાખવાની કોશિશ કરવી અને કસરત પણ સારી રીતે લઈને સળેખમ-કાંસાને હાંકી કાઢવાં ભેદભે.

## માથું દુખતું હોય તો કસરત કરવી કે ?

માથું દુખવાનું પણ સુખ કારણ ઉપર જણાવ્યા મુજબ, કબજામાંતનું જ છે કબજામાં થવાથી કોઠામાં કચરો વધી પડે છે, અને લોહીમાં તે કચરો ભળાઈને આપણાં શરીરમાં તેમજ માંસે પણ ફરી વળે છે. જેથી આંખ અને માથું ભારી લાગે છે, માથું દુઃખે છે, અને કાંઈ ચેત પડતું નથી.

માટે માથું ધણી વખતથી દુખતું હોય કે દુખવાની શરૂઆત થતી હોય, તો કસરત કરવાથી માથું દુખતું ધણું જલદી નરમ પડશે. કાશ્વિક કસરતથી શરિરમાંની રોગરોગીઓ ક્યારે કાઢી નાંખી લેવાઈને સ્વચ્છ અને સારું રાખી શકાય છે, કબજાવાત રહેવા મામતી નથી, જેથી માથાં દુખવાનું ગમે એવું દરેક પક્ષ ધીમે ધીમે દરેક ધર્મ છે.

**પેટના ભાગોનું “ઓપરેશન” કરાવ્યું હોય તો કસરત લઈ શકાય કે?**

ઓપરેશન કરાવ્યાથી શરિરના ભાગે હલબહાર નબળા બની જાય છે. એમાં કોઈ શક નથી. “ઓપરેશન” કરાવ્યા પછી શરિરના કામકાજમાં ધણી યોગી ખલલ થતી થવા પામે છે. આ ખલલો મટાડવા માટે વધુ “ઓપરેશનો” માં ખીરકતાર ન થતાં સારી કસરતો શરૂ કરવી જેથી શરિરના બગરેલા અને “ઓપરેશન” કરેલા ભાગોનું કામ સરળ બનતું જશે, અને કમજોરપણું ધીમે ધીમે, પણ ખાતરીપૂર્વક દૂર કરી શકાય છે.

“એપેન્ડીસાઇટીસ,” “હરનીઆ,” “રપચર” વીગેરેનાં ઓપરેશન પછી સારી કસરતો અમતકારીક ફાયદો કરે છે, અને વહાડકાપ કરેલા ભાગોની ચીવટ રૂઝ આવે છે, જે કે કોઈબી જાતનું ઓપરેશન કરાવતું ધણું નુકશાનકારક, અને જીવાની તથા તબીબીયત હાનિય માટે તોડી નાખનારું થઈ પડે છે.

આજકાલની “રીક્ટસ-કલચર” અને કુદરતી ઉપાયોની વીધા એટલી બધી આગળ વધી છે કે “એપેન્ડીસાઇટીસ” “રપચર” અને “હરનીઆ” જેવાં દુઃખ દરદો માટે ભાગે “ઓપરેશન” વીના સારાં કરી શકાય છે. આવાં કરપીણ દુઃખ દરદોમાં અપવાસ અને ધોરાકમાં હુશયારીભરેલા અદાલ, કસરત, ચોખ્ખી હવા અને સ્વચ્છ પાણીના ઉપાયોથી જાડું અને હેરતભર્યાં ફાયદાઓ મેળવી શકાય છે.

સ્ત્રીઓને પણ ખસી ગયેલા ભાગો માટે કે સુવાજડની બાબતો અનેક “ઓપરેશનો”થી જીંદગીભર સોયતું પડે છે, પણ આ ચોપડીમાં આપેલી અનેક પ્રકારની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથી આપણા ભાગો સંમીન બને છે, અને “ઓપરેશન” ના ભાગ થવાનું કાંઈ પણ કારણ રહેતું નથી. પણ જો કોઈ સ્ત્રીઓને ઉપર સુજબનાં “ઓપરેશન” કરાવવાનું પડ્યું હોય, તો હિમત હારવાની જરૂર નથી. આ ચોપડીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ધીમે ધીમે કસરતોની શરૂઆત કરવાથી કાંઈ પણ વધુ નુકશાન બગર સારી તબીબીયત અને હાંખી જીંદગી હાંસલ કરી શકાય.

જો હાઈડ્રોઓને ગળામાં ગાંઠ (“ટ્યેન્સીડસ” અને “સેડોનાઇટીસ”) થયાં હોય તો ઓપરેશનથી, તેમાં ખાસ કરી ગરદનની કસરતોથી ધણીજ ફાયદો થશે, અને “ઓપરેશન” માંથી પણ હાલકાની જીંદગી તક રહે છે. જેઓના ગાંઠ કઠોળા હોય, તેઓને તે કસરતો જાણી પડતી નથી, માટે કસરત આજુ કરાવ્યાથી સંપૂર્ણ સુધારો માલમ પડશે.

**કસરત હલ ઉપરાંત કનેલી ક્યારે કહેવાય ?**

કસરત હલ ઉપરાંત કડીપણ કરવી નહીં એમ. પણ કસરત હલ ઉપરાંત થશે જોની યોગી ધાર્તી રાખવી પણ ધણીજ જુરી રેવ છે.

સાધારણ તંદુરસ્તી ભોગવતાં સ્ત્રી-પુરુષો ૨૦ થી ૩૦ મીનીટની કસરત ફાયદો સાથે લઈ શકે છે, જેમાં હલથી ઉપરાંત જવાની ધાર્તી નથી.

સહેજ મળ્યુત બાંધનાં માણસો પોણા કલાકની કસરતથી ધણી કાયદા મેળવી શકે છે.

જ્યારે ડોવતદાર અને જોરમંદ માણસો ૧ કલાક અને દોઢ કલાકની પણ કસરત લઈ શકે છે, જે તેઓના બાંધા બેઠાં હવે ઉપરાંત કહેવાયજ નહીં.

કસરત કરવી વેળા, કસરત હવેમાં થઈ છે કે હવે ઉપરાંત થઈ છે તે જણી શકાય છે. આપણે કસરત લેવાની શરૂ કરીએ છીએ, અને એક પછી એક કસરત લેતાં જઈએ છીએ તેમ શારર વધારે મળ્યુતી અને તાજગીભરેલું માલમ પડે છે.

આવી રીતે મળ્યુતી અને તાજગી વધવીજ જાય છે અને છેવટે જ્યારે કસરત હવે ઉપરાંત થતી હોય ત્યારે તે મળ્યુતી, તાજગી, નરમ પડતી જાય છે, અને ઓછી થતી જાય છે. માટે આ વખતે ચેતીને, કસરત બસ પુરી કરી નાંખવી જોઈએ.

હવે ઉપરાંત કસરત કરતાં, ઘણાં માણસો ઝુરતી કસરત લેતાં નથી, જેથી તેઓનાં શરીરમાં સુધારો કે વધારો થતો માલમ પડતો નથી. આથી તેઓ ધારી લેમ છે કે કસરત હવે ઉપરાંત થઈ હશે, જ્યારે ખરું કારણ તેથી ઉલટુંજ હોય છે.

### અકડી જતા હાથ-પગો માટે કસરતની જરૂર.

લોહીમાં ખગાડ થવાથી ગ્રાઇપણ ઉમરે હાથ-પગ અકડી જતા માલમ પડે છે. કસરત કરવાથી લોહી સુધારી શકાય છે, અને શરિરના સંઘળા ભાગોમાં સારી રીતે ફરતું કરી શકાય છે. આથી અકડી ગયેલા હાથ-પગ તથા કમરના અને ખીજ ભાગો વખત જતાં સારા કરી શકાય છે.

ખોરાકની ખેદરકારીથી લોહી ઘટ અને છે, અને ઘટ લોહી છુટથી શરિરમાં ફરી શકતું નથી. ખોરાક તેથી હવે-ખહાર નહીં ખાતાં મણીજ થોડી હવેમાં સેવા સારો છે, અને ગોસ મચ્છીથી દુર રહેવાની કે મળ્યુત હવે જળવવાની કોશિશ ધણીજ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પાણી દિવસમાં એક માણસે ૬ ગાંઠાં ગલાસ ભરી જુદા જુદા વખતે પીતાં રહેવાની જરૂર છે. બલકે વધુ પીવાય તો સારું છે. લોહી વધુ પતલું બની ખારીકમાં ખારીક નળીઓમાંથી પણ સરળ રીતે વહતું થાય છે, જેથી શરિરના ભાગોમાં કળતર વીગેરે દુર કરવા માટે આ સંઘળા બાબદાખર ઉંચ દ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

### સીધા બેસવું, ટટાર શરિર રાખીને ચાલવું.

સીધા બેસવાની ટેવ ધણી સારી છે. વાંકા વળેને બેસવાથી પાંસળીઓ દબાય છે અને ફેફસાં, પેટ તથા આંતરડાંના અને ખીજ પેટના ભાગો એકત્રેક ઉપર દબેલા થઈ દબાણમાં આવે છે, જેથી શ્વાસ બરાબર લઈ શકતો નથી, જરૂરપત ચકિત નબળા પડે છે અને પેટ અને છાતીનાં અનેક દરદા ઉભરી નીકળે છે. વાંકું શરીર રાખીને ચાલવાની ટેવથી પણ તેલુંજ નુકશાન થાય છે.

વાંકું શરીર રાખી બેસનારાં કે ચાલનારાં માણસો કમજોર થતાં જાય છે, કદરૂપાં દેખાય છે, જુવાની જલદી યુવાની બેસે છે અને લાંબી જીંદગી ભોગવી શકતાં નથી.

સીધું બેસવાથી શ્વાસ સારો થાય છે, ખોરાક સારી રીતે જરૂરપત થાય છે, શરિરના ભાગો એકત્રેક થઈ જઈને એકત્રેકનાં કામમાં બલકે નાખતા નથી, જેથી લોહી શરિરમાં સારી રીતે ફરતું રહે છે, એથી આપણું મન અને આપણા વીચારો પણ શાંતિભર્યાં અને ડાબકાં રહે છે. આપણું શરીર મોઝભાસર રહે છે અને આજ-

સાઇ આપણામાં રહેલી નથી. ગમે એવી કસરતો કરવા છતાં જો વાંકું એસવાની કે વાંકું શરિર રાખીને ચાલવાની ટેવ રાખી હોય તો ધણીજ નુકસાનકારક છે.

માખાણાએ નાનપણથી પોતાનાં છોકરાંઓને ટાલર એસવાની અને છાતી કાઢીને ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. શુભના માસ્તરાંએ પણ છોકરાંઓને વારંધડીએ સીધાં એસવા અને સીધાં ચાલવા માટે તેઓનું ધ્યાન ખેંચતા રહેવું જોઇએ અને પોતે સીધાં એસી તેઓને સારો દાખલો બેસાડવા જોઇએ.

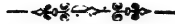
### ઢીલાં તથા હલકા વજનના કપડાં પહેરવા.

ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી શરિરમાં સાઠીનું ફરવું મંદ પડી જાય છે. છાતીના ભાગે ઉપર ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી શ્વાસ લેવામાં હલકત પડે છે, પુરા શ્વાસ લેવાને નથી, એથી છાતીના દરદો અનેક પ્રકારનાં વખત જતાં ઉભરાં નીકળવાને સંભવ રહે છે.

પેટનાં ભાગે ઉપર ટાઇટ કપડાં-ચપડાં રાખવાથી જરૂરત શક્તિ ઓછી થતી જાય છે, કબજાત વધે છે, અને પેટ તથા આંતરડાંના અનેક પ્રકારનાં દુઃખ-દરદો થઇ નીકળે છે. માટે કમર ઉપર ટાઇટ પટા બાંધવા ધણીજ નુકસાનકારક છે. પટા હંમેશાં ઢીલાં બાંધવા. સ્ત્રીઓ પણ કમર ઉપર પોહોળા અને ટાઇટ પટા તથા “કોર સેટ”ના ઉપયોગ કરે છે, જે તેઓના અંદર ભાગોને નુકસાન પોહોંચાડે છે. આથી તેઓના અંદરના ભાગે ખસી જાય છે અને માસીક અડચણ વેળા દુખારાથી બહુ દેરાનગતી વહવી પડે છે. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાના બીતરના ભાગોનાં દુઃખ-દરદો ટાળવા હોય તો કમર ઉપર કાંઇપણ ટાઇટ પહેરવું નહીજ જોઇએ.



## આ ખાસ ધ્યાનથી વાંચો !



હવે પછીનાં પાનાઓ ઉપર ૧૫ કસરતો બતાવવામાં આવી છે, જે સ્ત્રી-પુરૂષો નાનાં-મોટાં, અને જુવાન તથા મોટી ઉંમરનાં સ્ત્રી-પુરૂષો માટે એક સરખી ભાલકારક છે. હું ફરીથી ભાર મુકીને કહું છું કે આ ૧૫ કસરતની સીસડીય મધ્યીજ અસરકારક છે.

આ કસરતો શરૂ કરતી વેળા શરૂઆતની ૫ કસરતો લઇને શીઝીકલ-કલ્પર ચાલુ કરવું. એક અઠવાડિયું એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા પછી બીજી ત્રણ કસરતો ઉમેરવી, એટલે બીજાં અઠવાડિયામાં કસરત ૧ લી થી કસરત ૮ મી સુધી ચાલુ રાખવી. બે અઠવાડિયા પછી બીજી ૩ કસરતોનો ઉમેરો કરવા એટલે ૧ લી થી ૧૨ મી સુધીની કસરતો કરવી. અને ૩ અઠવાડિયા પછી બાકીની ૩ કસરતો ઉમેરવી જેથી બધી વળી ૧૫ કસરતો એક મહીનાના અરસામાં શીખી શકાશે. આવી રીતે ઘોડો વધારે કરવાથી ઉમંગ સાથે બધી કસરતો માટે કરી શકાશે.

કસરતો બતાવવામાં આવી છે તેજ પ્રમાણે એક પછી કરવી. અને પોતપોતાની સગવડને ખાતર કરસતો ન બર પ્રમાણે નહીં લેતાં આગળપાછળ કરીને પણ લઇ શકાશે. પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે કસરત ૧૧ મી ૧૨ મી, અને ૧૫ મી, આ ૩ કસરતો ઉમેર્યાં છેલ્લીજ રાખવા, કારણ કે તે શરીરને વધારે થાકવનારી છે. આ ત્રણ કસરતો શરૂઆતમાં કરી હોય તો શરીર થાકી જવાથી બીજી કસરતો કંટાળાભરી થઇ પડે છે.

કસરત કરતી વેળા શ્વાસ લેવા અને કાઢવા ઉપર પુરૂર ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે. શ્વાસ માંડાં રસ્તે કાઢવા અને નાક રસ્તે લેવા.

દરેક કસરત કેટલીયાર થાય છે તેની ગણતરી રાખવાથી આપણું ધ્યાન કસરત ઉપરજ રહે છે.

કસરત કરતી વેળા ચોલુ કે “ગંજી” સીવાય બીજું કાંઈજ પહેરણુ શરીર ઉપર ન રાખવું. સરદી લાગવાની ધાસ્તી રાખવી નહીં. ખુલ્લાં શરીરે કસરત કરવાથી આપણું શરીર સંદીને ટકકર મારતાં થીપે છે.

કસરત આરસી સામે કરવાથી શરીરને યરો ફાયદો જોઇ શકાય છે અને ઉમંગથી કસરત થાય છે.

કસરત બારી આગળ કે કોઇબી ખુલ્લા હવાના આવ-જવાળી જગ્યામાં કરવી જેથી શ્વાસનો સંપૂર્ણ ફાયદો મેળવી શકાશે.

કસરત કરવા પછી નહાવાની ટેવ પાડવી. હંડાં પાણીએ નહાવું અસરકારક છે.

કસરત કરી શરીરને સારી રીતે થાકવવાની કોશિશ કરવી.

કસરત શરૂ કરવા આગળ આ ચોપડીમાં આપેલી બધી બાબતો ધ્યાનથી વાંચી જવાની ખાસ ભલામણ કરું છું. પહેલાં ત્રણ મંત્રજો આસ ધ્યાનથી વાંચવાં.

કસરત વેળા પરસેવા પડતાં હોય તો તે સારું છે. પરસેવા પડે કે તેને ટુવાળ વતી ઘાનાને નુછતાજ રહેવું.

કસરત કરતી વેળા આંખ બંધ કરવી નહીં.

મુઝબા મુજબનો વધારો કસરતમાં દરરોજ ચાલુ રાખવો.

મકકમપણે કામ ચાલુ કરો અને તરત ફાયદો થશે.



### શરીરને ગરમ કરવાની કસરત.

(Warming Exercise.)

આ કસરત શરૂઆતમાં શરીરને સહેજ ગરમ બનાવવા માટે છે, જેથી બાંધ કસરતો કરવા માટે શરીર તૈયાર બને છે.

ઉપર આપેલા ફોટોગ્રાફમાં બતાવ્યા મુજબ ઉભા રહેવું. પગ કુમારે બે શીટ (૨૪ ઇંચ) ની પોલોનાઇસ્ટ રાખવા. હાથ માથા ઉપર ખેંચેલા રાખવા, અને હાથોને આકાશ તરફ સીધી લાઇનમાં ખેંચીને છાતીની પાંસળાઓને આગળ અને ઉંચી ખેંચીને છાતી બહાર કાઢવી કે ઉંચકવી અને ઉંડો શ્વસ લેવા. કમર પણ ખેંચી અને ટટાર રાખવી. નજર પણ સાથે રાખી ગરદનને પણ ટટાર રાખવી. જાંઘ પણ ભેરદાર રાખવી.



પછી પોઝીશન ૨ જમાં બતાવ્યા મુજબ શરીરને કમરમાંથી વાંકુ વાળતાં જવું. જાસ પછુ ધીમે ધીમે માતાં રસ્તે બહાર કાઢતા જવું, અને હાથની હથેલી જમીન ઉપર મુકવાની કોશિશ કરવી. પછુ પગનાં યુ'ંટણુ ટાંકટ અને અંદર ખેંચાણ રાખીને, પગને ધુ'ંટણુ માંથી વાંકા વળવા દેવા નહીં. પગ સીધા રાખવા જતાં જો હથેલી જમીન ઉપર ન મુકી શકાતી હોય તો ફક્ત હાથની આંગળીઓ જમીનને લગાડવાની કોશિશ કરવી અને દીવસ-દીવસ હાથની હથેલી જમીન ઉપર મુકવા માટે કોશિશ કરતાં રહેવાથી શુમારે એક અઠવાડિયામાં હથેલી શરીરમાં બતાવ્યા મુજબ ધુ'ંટણુ વાળવા વીન જમીન ઉપર મુકી શકાશે. ધુ'ંટણુ ટાંકટ રાખવા જતાં હાથની આંગળીઓ પછુ જમીનને લગાડી શકાતી નહીં હોય તો, શીકર નહીં. જ્યાં સુધી પોરા-આડી શકાય ત્યાં સુધી હાથ ગમવા, પછુ દરરોજ શરીરને કમરમાંથી સહેજ વધારે આગળ ખેંચતાં રહેવાથી શુમારે એક



શરીરને ગરમ કરવાની કસરત.

(Warming Exercise)

કે એ અઠવાડિયામાં આંગળીઓ જમીનને લગાડી શકાશે અને તેજ મુજબ વખત જતાં હથેલીઓ પછુ, પગ સીધા રાખીને જમીન ઉપર આખી મુકી શકાશે.

પછી પાછા ઉપર જવું અને પોઝીશન ૧ લાં માં બતાવ્યા કરતાં પછુ વધુ પાછળ જવું. જાસ નાક રસ્તે પેતાં જવું. આગળ જેટલું શરીરને વાળ્યું તેટલું ઉપર લઈ જઈ પાછળ પછુ વાળવાની વધુ અને વધુ કોશિશ કરવી.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અઢકે વખત વધારી ૨૦ થી ૨૫ સુધી જવું. ઓઝોએ માત્ર ૨૦ સુધી વધારે કરવો. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંએ ૧૦ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંએ ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

**કસરતની અતર:**—આ કસરતથી શરીરમાં ગરમી આવે છે, અને કમર મજબુત બને છે, અને કમરની ફરીઆદો દૂર થાય છે. ચરખીદાર પેટ પચુ થોડા વખતના મહા-વરાથી બેસી જાય છે, જાસ સુધરે છે અને છાતીમાં પછુ સુધારો થાય છે.

કસરત ૨ છ.

પાઝીશન ૧ છ.



અલ્ટેરનેટ પગ ઉંચકવાની કસરત.

(Alternate Leg-raising.)

જમીન ઉપર સાદડી કે “કાર્પેટ” પાંચમી તેના ઉપર સુધ્ધ જવું. હાથનાં આંગળાં ઘુંચીને માથાં નીચે રાખવાં. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. એડી સાથે રાખવી. પગ ખેંચેલા અને સીધા રાખવા. કમરનો ભાગ જમીનને ન લગાડતાં ઉંચે રાખવા જેથી છાતી પણ ઉપર રહેશે. આસ બહાર કાઢવા.



અંકેક પગ ઉંચકવાની કસરત,

(Alternate Leg-raising.)

પછી એક પગ અને એટલો ઉંચો ઉંચકવો, પણ બીજો પગ જમીન ઉપર દાખલો રાખીને સીધો રાખવો. ઉંચકેલા પગને પણ ઘુંટણ પાંચી વળવા દેવો નહીં. પગ ઉંચકતી વેળા છાતીને અંદર ખેંચવા દેવી નહીં. પગ જેવી રીતે ઉપર ઉંચકાતો જાય તેની સાથેજ આસ પણ ઉંડો અંદર ખેંચતા જવું.

પછી તે પગને પાછો જમીન પર ઝુકવો પણ વાંકો વળવા દેવો નહીં, અને આસ કાઢતા જવું. એ પ્રમાણે સરખાતમાં ૧૦ વખત કરવું. અને ન થાય તો ધીમે ધીમે દરરોજ અંકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી કરવું. એટલે દરેક પગ ઉપર દસ વખત.

ત્રીમ્મિએ પણ દરેક પગ ઉપર ૧૦ વખતે એટલે બન્ને પગ મળી કુલ ૨૦ વખત ઉપલી કસરત કરવી.

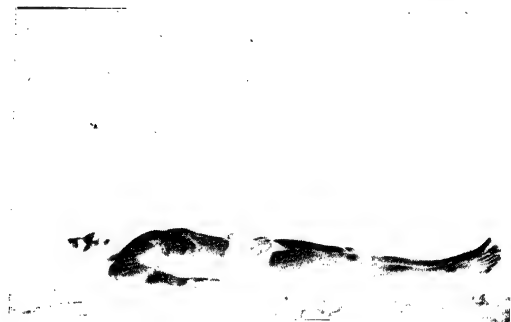
સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫ વખત દરેક પગ ઉપર આ કસરત આપવી. ૧૨ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૭ વખત આ કસરત કરાવવી.

ચરબીદાર કે મોટાં પેટવાળાં માણસોએ આ કસરત વેળા પગ ઉંચકતી વેળા ખાસ ધ્રુવો અને ઝુકતી વેળા આસ લેવો. નજર ઉંચકાતા પગ ઉપર રાખવી.

કસરતની અસર:—આ કસરત પેટ અને પીઠના ભાગોને મજબુત બનાવે છે. આંતરડાની ફરીઆદ પણ દૂર કરી, તેમને આસ મજબુત બનાવે છે. કબજિયાત અને અપચો દૂર થતાં જાય છે. ચરબીદાર કે મોટું પેટ ધીમે ધીમે ચરબી તગાઇને અંદર ખેંચવું જાય છે.

કસરત ૩૭.

પોઝીશન ૧૬.



બન્ને પગ ઉંચકવાના કસરત.

(Both Leg-raising.)

સાદડી કે “કારપેટ” ઉપર સુધ્ધ જવું અને ઉપર સુજખ બન્ને હાથે થાપાના માસદાર ભાગોની નીચે રાખવા. હાથ સહેજ વાંકા વાળીને રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. કમરનો ભાગ જમીનને ન ભગાડતાં, ઉંચો રાખવો જોઈએ છાતીને ઉપર રાખવામાં મદદગાર થઈ પડશે. શાંસ ઝોઘાં રસ્તે બહાર કાઢવો. એડી સાથે રાખવી.



અન્ને પગ ઉચ્ચકવાની કસરત.

(Both leg-raising.)

પછી ઉપર મુજબ અન્ને પગ ઉચ્ચકવા અને સીધા લાવવા. પગોને ધુંટણમાંથી વાળવા નહીં. આસ નાક રસને અંદર લેવો. પગ ઉચ્ચકવા પછી કમરનો ભાગ દબાઈને જમીનને લાગશે. અને છાતી સહેજ અંદર જશે, પણ છાતીને ઉપર રાખવાની કોશિશ કરવી. હાથ સારી રીતે જમીન ઉપર દાખી રાખવાથી, પગ ઉચ્ચકવા અને ઉચ્ચકવા રાખવા સહેલા થઈ પડશે.

પછી પગોને સાથેજ રાખી ધીમે ધીમે જમીન ઉપર ધ્રુકવા, પણ આપમેળે પડી જવા દેવા નહીં. આસ મોઢાં રસતે બહાર કાઢવો, અને છાતી પાછી ઉપર ઉચ્ચકેલી રાખવાની કોશિશ કરવી.

આ કસરત પુરોવાએ ૧૦ વખત શરૂઆતમાં કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૨૫ સુધી કરવી.

ત્રીજાએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી જવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૫ વખત કરવી અને દરરોજ અંકેક વખત વધારી ૧૦ સુધી જવું. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાં-એ શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને વધારી ૧૫ સુધી જવું.

મોટાં કે ચરબીદાર પેટવાળાં માણસોએ પગ ઉચ્ચકવી વેળા આસ કાઢવો અને ઝુકતી વેળા લેવો.

સારો મહાવરો પાડવા પછી આ કસરત કરતી વેળા દરેક વખતે જમીન ઉપર પગ ઝુકવા નહીં પણ જમીનથી બે કે ત્રણ ઇંચની ઉંચાઈ સુધી પગોને લઈ જમીન પાછા ઉચ્ચકવા. આ રીતે આ કસરત ભારી પ્રકારની અને વધુ ફાયદાકારક બનાવી શકાય.

કસરતની અસર:—આ કસરતની અસર ૨૭ કસરતની અસર જેવીજ થાય છે, પણ ૨૭ કસરત કરતાં વધારે મજબૂત પ્રકારની હોવાથી પેટના ભાગોને વધુજ મજબૂત બનાવે છે.

કસરત ૪ થી.

પોઝીશન ૧ છું.



બન્ને પગ ઉંચકેલા રાખીને આબ્જુઆબ્જુ મુકવાની કસરત.

(Leg-raising sideways.)

સાદડી કે કારપેટ ઉપર ચત્તા સુધે જવું. હાથ ખભાની લાઇનમાં સીધા કરીને રાખવા. બન્ને પગ ઉંચકી રાખવા. શ્વાસ લેવો, છાતી ઉપર રાખવી. ખભાથી હથેલી સુધીના હાથના ભાગોને જમીનપર દબાવીને રાખવા. કમર જોરદાર રાખવી. જાંઘ પછી જોરદાર રાખવી.



બન્ને પગ ઉંચકેલા રાખીને બાજુબાજુ મુકવાની કસરત.

(Leg-raising sideways.)

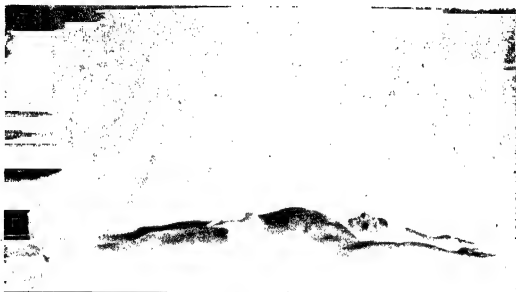
પછી બન્ને પગ ધીમેથી ડાબી કે જમણી બાજુએ મુકવા. હાથ કે ખભાના ભાગ જમીનપરથી ઉંચકાય નહીં તેની સલાહ રાખવી. પગ હાથની લાઇનમાં મુકવા. આસ બહાર કાઢવો. નજર પગો ઉપર રાખવાની કોશિશ કરવી પણ ચહેરાને ફેરવવો નહીં. પછી બન્ને હાથો ઉપર દબાણ કરી, કમર જોરદાર રાખીને પગો જમીનપરથી સાથેજ ઉંચકીને પોઝીશન ૧ લાં પ્રમાણે સીધા લઇ આવવા અને આસ પણ લેવો. છાતી પાછી ઉપર ઉંચકેલી રાખવી. બન્ને પગો સાથે રાખીને શરૂઆતમાં ન ઉંચકી શકાય તો ઉપરનો પગ ઉંચકીને સીધો લાવવો અને પછી નીચલો પગ પણ ઉંચકીને બન્ને સાથે કરી નાખવો. પછી તેજ પ્રમાણે ખીજ બાજુએ પણ પગો મુકીને ઉંચકવા. આમ ડાબી અને જમણી બાજુએ મુકતા જવું અને ગણતો જવું. મહાવરો પડવે પગ દરેક વેળાં જમીનને લગાડવા વગર કરવા જવું.

શરૂઆતમાં આ કસરત ૫ વખત ડાબી અને તેટલીજ વખત જમણી બાજુએ પણ પગો મુકીને કરવી. પછી દર ત્રીજે દીવસે બન્ને બાજુએ એક વખતનો વધારો કરવો. બન્ને બાજુએ ૧૦ વખત એટલે કુલ ૨૦ વખત થાય ત્યાં સુધી કરવી. એકબાજુએ શરૂઆતમાં એક બાજુએ ૧૦ વખત કરવી અને દર ત્રીજે દીવસે એક વખત વધારીને એક બાજુએ ૮ વખત એટલે બન્ને બાજુએ મળી ૧૬ વખત કરવી.

સાત વ.સની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં ૨ વખત દરેક બાજુએ એટલે બન્ને બાજુએ મળીને ચાર વખત. અને દર ત્રીજે દીવસે એકેકવાર બન્ને બાજુએ વધારીને દરેક બાજુએ ૫ વખત સુધી ફરવું. ચાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુ ૩ વખત અને દર ત્રીજે દીવસે એક વધારી દરેક બાજુએ ૭ વખત સુધી કરવું. કસરતની અસર:—આ કસરતની અસર ૨ જી અને ૩ જી કસરતનાં જેવીજ છે, પણ તે બન્ને કસરતો કરતાં વધુ મજબુત પ્રકારની છે. કમર અને આંતરડાંની આશ્વપાસના ભાગોને ધણાજ મજબુત બનાવે છે. કબજાપાતને તોડે છે અને કોઠે મજબુત બનાવે છે.

કસરત પ મી.

પોઝીશન ૧ હું.



મુઠને ઠઠી બેસવાની કસરત.

(Sit-up.)

જમીન ઉપર સાદડી કે “ક્રરપેટ” નાંખી તે ઉપર સુષ્ટ જવું. હાથ માથાં ઉપર અને માથાંની પાછળ ખેંચેલા રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. કમર જમીનને લગાડવી નહીં, જેથી છાતી ઉપર રાખવામાં મદદ મળશે. આસ લેવા. પગ ધુંટલુ આગળથી વાળવાં નહીં.





## સુઈને ઉઠી બેસવાની કસરત.

(Sit-up.)

પછી બંને હાથોને ઝટકા સાથે આગળ ફેંકવા અને ઉઠી બેસવું, અને હાથ તથા શરીર લંબાવી પગની આંગળીઓને હાથની આંગળીઓ લગાડવી. બનતાં સુધી પીઠ સીધી રાખવી. એકદમ બેવડ વળી જવું નહીં. શરૂઆતમાં હાથની આંગળીઓ પગ સુધી નહીં પોહોંચે તો શીકર નહીં. કોઈથ ક્યાં જવું અને શુભારે એક કે બે અઠવાડિયામાં પુરતું આગળ વાંકું વળાશે અને હાથની આંગળીઓ પગને લગાડી શકાશે. આસ બહાર કાઢવો અને પેટના ભાગોને અંદર ખેંચી સંકોચવા.

શરૂઆતમાં ઉઠી ન બેસાય તો પગોને કબાટ કે ટેબલ નીચે રાખવા જોઈ તેકા મળશે અને ઉઠી શકાશે.

સારા મહાવરો પડે કે હાથોને છુટા ન રાખતાં અદબ વાળવી અને તે પ્રમાણે ઉઠી બેસવાની ટેવ પાડવી.

ઉપર સુજળની ટેવ સહેલી થઈ પડે કે હાથોને આંગળીઓ યુથીને માથાં પાછળ પકડી રાખવા અને પછી ઉઠી બેસવું અને પાછા સુવું. ઉઠી બેસતાં આસ બહાર કાઢવો. આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વધારી ૨૦ સુધી જવું. ત્રીઓએ ૭ થી શરૂઆત કરી દરરોજ અઢેકનો વધારો કરી ૧૫ સુધી પોહોંચવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને પછી શરૂઆત કરાવી, દરરોજ અઢેકનો વધારો આપી ૧૦ સુધી જવું. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ ૭ થી શરૂઆત કરી, દરરોજ અઢેકનો વધારો લઈને ૧૫ સુધી આવવું.

કસરતની અસર: - ૨ જી, ૩ જી, અને ૪ થી કસરતોથી પીડુના ભાગો તથા પેટના નીચલા ભાગો મજબૂત થાય તે સાથે જ આ પત્રી દર્શાવેલી પોઝીશન લેવા ભાગો



હાથ તથા ઝેડી ઉપર રહીને 'હીપ્સ (થાપાં) ના ભાગે ઉપર-નીચે ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising up & down.)

ઉપલા ફોટોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ખેસવું. પીઠપૃથ્થ અરુદન ટટાર રાખવાં. નજર સામે રાખવી. છાતી આગળ કાઢવી. ખભાં પાછળ ખેંચેલાં રાખવાં અને કમરના ભાગને અંદર દાખેલા રાખવા, જેથી આગળ પાંસળાઓ ઉંચકાયલી રહેશે. ઝેડી સાથે રાખવી. કુંટલમાંથી પગને વાળવા નહી. હાથની હથેલી પાછળ ફેરવેલી રાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢી પેટ અંદર ખેંચવું જેથી પાંસળાઓને વધુ ઉંચકેલી રાખી શકાશે.



હાથ તથા એડી ઉપર રહેાને “હીપ્સ” (થાપાં) ના ભાગે ઉપર-નીચે ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising up & down.)

પછી હાથ જમીન ઉપર મજબૂત રાખી, કમરના ભાગેાનું કોણ વાપરીને શરીરને વચમાંથી ઉપર મુજબ ઉંચકવું. આખું શરીર તાણેલું રાખવું. પગનાં હુંટણ વાળવાં નહીં. છાતી પુરતી રીતે ઉપર ઉંચકવી. ગરદનને પાછળ વાળીને માથું પાછળ વાળવું. હડપચી (chin) ને ઉપર અને પાછળ ખેંચવી. આવી રીતે એડીયાં હડપચી સુધી શરિરની એક સીધી લાઇન બનાવવી. આસ આ વેળા અંદર લેવા. પછી પાછા પોઝીશન ૧ ભામાં બતાવ્યા પ્રમાણેજ સીધા અને તદન ટટાર બેસવું.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી જવાની કોશિશ કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં ૫ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૫ સુધી કરવી.

સાત વરસની અંદરના છોકરાંઓને આ કસરત શરૂઆતમાં ૪ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેકને વધારી કરી ૧૦ વખત સુધી આપવી. આ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ ૫ વખત શરૂઆતમાં લેવી અને દરરોજ અઢેકને વધારી કરી ૧૨ વખત કરવાને શક્તિવાંન થવું.

કસરતની અસર:—આ કસરત કમરના ભાગેાને મજબૂત બનાવે છે, અને કમરના ડુંખાવેા દુર કરે છે. સ્ત્રીઓની માસીક અડચણ વેળાની વેદના અને ફરીઆદ થણુ આ કસરતના મહાવશથી દુર થાય છે. આ કસરતની આસ અસર કમરના કે પીઠની કરોડના નીચલા ભાગ ઉપર થવી હોવાથી જાતીના (છુપા) ભાગેાની નબળાઇ થણુ દુર કરી શકાય છે. ચરખીદાર માણસોની કમરની આગળ તથા પાછળની ચરખી થણુ આ કસરત દુર કરે છે, અને ચરખીદાર મોઢું પેટ થણુ અંદર ખેંસવું જાય છે.



એક કોરે બેસીને “હીપ્સ” (થાપાં) ના ભાગને બાજુમાંથી ઉપર  
ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising Sideway)

ઉપર મુજબ એક કોરે (બાજુએ) બેસવું. કમર તથા ગરદન ટટાર રાખવાં. નીચલા પગ સીધા ખેંચીને રાખવા. નીચલા પગની એકી પાછળ ઉપલા પગની આંગળાએ રાખવી. આથી ઉપલા પગ ઘુંટણ આગળથી સહેજ વળેલો રહેશે. ઉપલા હાથ કમર ઉપર મુકવો. નીચલા હાથ જમીન ઉપર રાખવો પણ શરીરથી થોડો દુર ન રાખવો. બાજી આગળ રાખવી. પેટ અંદર ખેંચવું રાખવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કસરત ૭મી.

પોઝીશન ૨મી.



એક કોરે બેસીને “હાઇપ” (થાપા) ના ભાગેને બાજુમાંથી ઉપર ઉંચકવાની કસરત,

(Hip-raising Sideways.)

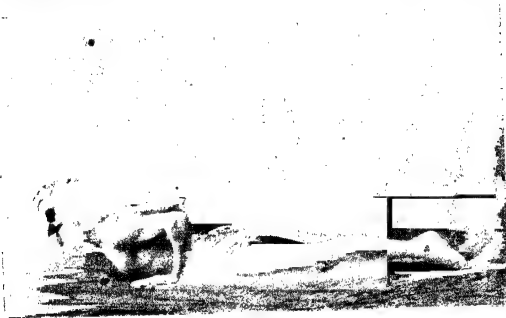
પછી શરીરને ઉપર ઝુજળ ઉંચકવું. આથી બન્ને પગો હવે કુદરતી આગળથી ખેંચાયલા અને સીધા રહેશે. ગરદન પણ ખેંચેલી રાખવી. નળર આકાશ તરફ રાખવાની કોશિશ કરવી. છાતી આગળ રાખવી. શ્વાસ અંદર લેવો. પછી પોઝીશન ૧ ભા પ્રમાણે પાછા ખેંચવું.

શરૂઆતમાં આ કસરત ૬ ફી કસરત પ્રમાણે કરવી, તથા વધારો પણ ૬ ફી કસરત પ્રમાણે નોંધ કરવો.

કસરતની અસર :—આ કસરતની અસર ૬ ફી કસરતના જેવી જ છે. આ કસરતથી કમરના તથા પીઠની કરોડના આસપાસના ભાગો ઉપર તથા જાંઘના કાતરાના અને કુપા ભાગો ઉપર ઘણી જ અસર થાય છે. હાથ પણ મજબૂત થાય છે.

કસરત ૮ મી.

પ્રાચીન ૧૭.



ઉંઘા સુધન શરિરના ઉપલા ભાગને ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

(Push-up.)

પીઠચરમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉંઘા સુધ જવું. પગ અને પગની આંગળીઓ  
જેંથેલાં રાખવાં. હાથની હથેલી ખભાં નીચે થઇને જમીન ઉપર રાખવી. હાથની  
આંગળીઓ ફેલાવીને જમીન ઉપર મુકવી. ગરદન અને માથું ઉંચકેલાં રાખવાં.  
છાતીના ભાગ જમીનને લગાડીને રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો.



ઉંઘા સુધને શરિરના ઉપલા ભાગને ઉપર ઉઠાવવાના કસરત.

(Push-up)

પછી ઉપર મુજબ હાથ જમીન ઉપર દબાવીને ગરીરને ઉપલા ભાગ ઉઠાવવા. જાંગના ભાગ જમીનને લગાડીનેજ રાખવા. હાથ તદ્દન સીધા અને ખેંચેલા રાખવા. ગરદનને જેટલી અને એટલા ઉપર અને પાછળ ખેંચવી. માથું પાછળ ફેંકવું. ગરદનને ઘણું રાખીને ખેંચવી છાતી આગળ કાઢવી. શ્વાસ અંદર લેવો. એવી રીતે શરીરને ક્રમાંતર રાખવું. - પછી પાછા પોઝીશન પહેલાંમાં બતાવેલા પ્રમાણે શરીરને નીચે લઈ જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરીને દરરોજ અંદક વખત વધારવી અને ૨૫ સુધી કરવું.

સ્ત્રીઓએ પણ ૧૦ વખત શરૂઆતમાં આ કસરત કરવી અને દરરોજ અંદક વખત વધારી ૨૦ સુધી પોહોંચવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫ વખત શરૂઆતમાં આ કસરત કરાવવી અને દરરોજ અંદક વધારી ૧૦ થી ૧૨ સુધી કરાવવી. બે વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૭ કે ૧૦ વખત શરૂઆતમાં કરાવવી અને દરરોજ અંદક વખત વધારી ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી છાતીના ભાગે દીવસે-દીવસે બહાર અને આગળ આવે છે. ખભાં પાછળ થતાં જાય છે. જેથી વાંકું સરીર સીધું થઈ જાય છે. નબળી રોગ (Weak-nerves) ને સુધારવા અને મજબૂત કરવા માટે આ કસરત ઘણીજ અસરકારક છે. બેજનને પણ તાજગી આવે છે. શ્વાસ લેવાની શક્તિ સુધારે છે. કમરનો દુખાવા દૂર કરે છે. હાથ અને ખજાતા ભાગે મજબૂત થાય છે. ગરદન પણ મજબૂત બને છે.



### કમરમાંથી શરીરને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Body-bending front and back.)

બન્ને પગ શુભારે બે કુટના અંતરે રાખી ટટાર ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર રાખવા. ગરદન ટટાર રાખવી. હાથની કાણીઓ પાછળ બેંચેલી રાખવી. છાતી આગળ રાખવી. આસ થેવો.

પછી ઉપર મુજબ કમરમાંથી શરીરને આગળની બાજુએ વાંકું વાળવું. હાથની કાણી પીઠ તરફ બેંચેલી રાખવી. પીઠ સીધી રાખવી. પીઠનો કાંટો (કરોડ) અંદર દુબી રાખવો. ગરદન સખત રાખવી. માથું ઉંચકી સામે આરસીમાં ભેતા હોઠાએ તેમ સામે નજર કરવી. ઉપર આમ વળતાં, આસ પાણ કાઢતા જવું. પગનાં પુંટણ વાળવાં નહીં. પગ પુરતી પોહોળાઈએ ન રાખ્યા હશે તો આગળ પુરતી રીતે કમરમાંથી વળ શકાશે નહીં.





### કમરમાંથી શરીરને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Body-bending front and back.)

પછી ઉપર મુજબ શરીરને સીધું કરતા જવું અને પાછળ પુરતી રીતે વાંકા વળવું. છાતી આગળ રાખવી. પાછળ પથ્થુ આરસીમાં ભેવું હોય એવી રીતે મરદનના ભાગે. એથીને માથું જમીન તરફ નાખવું, અને જેમ સાંમેની બાજુએ નજર નાખી હતી તેજ પ્રમાણે પાછળ પથ્થુ નજર લેવાવવી. એવી રીતે ઉપર જતી વેળા આસ લેતા રહેવું. પાછળ પુરતી રીતે ન જવાય તો પગનાં કુંડણ સહેજ વાળવાં. પછી આસ કાઢતા પાછા આગળ જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત આગળ પાછળ જવું અને દરેક દીવસે અઢેક વખત વધારી ૨૦ સુધી જવું.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત કરીને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૨૦ વખત સુધી જવું. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૫ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૦ થી ૧૨ સુધી કરાવવી. ૧૨ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી કમરના ભાગોની હરેક ફરવાદો દુર થશે. મગજશક્તિમાં સુધારો થશે. પીઠ ટઠાર બનશે. શાસ-શક્તિ સુધરશે, અને તદ્દલી તથા “લીવર” (કાળજી) ની ફરવાદો પણ દુર થશે. સ્ત્રીઓના બીતરના ભાગે મજબુત થશે, અને માસીક દુખાવા દુર થશે.

કસરત ૧૦ મી.

પોઝીશન ૧ છું.



કમરમાંથી શરિરને આબુબાલુ પાળવાની કસરત.

( Body-bending sideways. )

પગ અને તેટલા દુર ગાળીને ઉપર મુજબ ઉભા રહેવું. હાથની આંગળીઓ યુથીને માથા પાછળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. છાતી આગળ રાખવી. હાથની કોણીઓ પાછળ ખેંચેલી રાખવી. કમર ટટાર રાખવી. પગનાં ધુટણ અને જાંઘના ભાગો અંદર દબાવેલા અને “ટાઈટ” રાખવા. શ્વાસ લેવો.



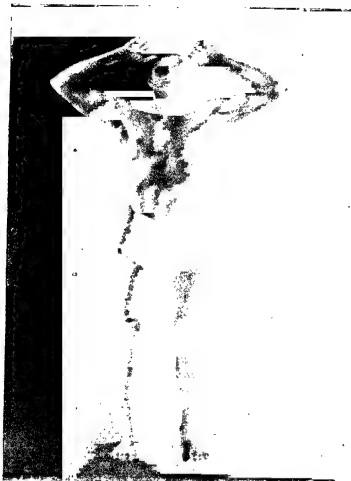
કમરમાંથી શરીરને અબ્જુબાબ્જુ વાળવાની કસરત.

(Body-bending Sideways.)

પછી ઉપર સ્વળખ જમણી તરફ શરીરને આડું રાખીને વાળવું. જમણા પગ આખો સીધો રાખવો. જમણા પગનાં ધુંટણને જમણા હાથની કોણી લગાડવી. ડાબા હાથની કોણી આકાશ તરફ ઉંચકેલી રાખવી. ડાબા પગનું ધુંટણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વાળવું. આસ બહાર કાઢવો. પછી પોત્રીયન ૧ લા પ્રમાણે સીધા થવું અને આસ લેવો. પછી તેજ પ્રમાણે શરીરને ડાબી તરફ આડું વાળવું. ડાબા હાથની કોણી ડાબા ધુંટણને લગાડવી. ડાબો પગ સીધોજ રાખવો. જમણા પગનું ધુંટણ વાળવું. જમણા હાથની કોણી આકાશ તરફ રાખવી. આસ કાઢવો પછી પાછા સીધા થવું અને આસ લેવો. એ પ્રમાણે શરીરને જમણી તરફ ૧૦ વખત વાળવું અને ૧૦ વખત ડાબી બાજુએ પણ થયે. અને દરરોજ બન્ને બાજુએ આકેક વધારી દરેક બાજુએ ૧૫ વખત શરીરને વાળતાં શીખવું.

**ચેતવણી:** પગ પરતી પોહોળાઇએ રાખ્યા વીના કસરત થવી મુશ્કેલ પડશે. સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૭ વખત કરવી અને દરરોજ દરેક બાજુએ આકેક વખત વધારીને દરેક બાજુએ ૧૨ વખત કરી શકાય ત્યાં સુધી પોહોળવાની પ્રેયેશ કરવી. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૪ વખત કરાવવી અને દરરોજ આકેક વધારીને દરેક બાજુએ ૭ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૬ વખત દરેક બાજુએ કરાવવી અને દરરોજ બન્ને બાજુએ આકેકનો વધારો કરી બન્ને બાજુએ ૯ વખત થઇ શકે ત્યાં સુધી કરાવવી.

**કસરતની અસર:**— આ કસરતની અસર મોટે ભાગે ૯ મી કસરતના જેવીજ છે. કમરની ફર્યાદો અને સ્ત્રીઓની જીતરની ફર્યાદો માટે તે ધણીજ અકસીર છે. કસરત ૯ મી અને ૧૦ મી પીઠની રોગોને કામ આપીને રોગોને મળજીત કરે છે અને શક્તી (nervous energy) આપીને રોગોનું દીલાવણ કરે છે.



ઉઠ-બેસ (બેઠક) ની કસરત.

(“Baithak” or Deep knee-bending.)

બંને પગે ઉપર સમતોલપણે શરીરનું વજન રાખીને હલા ઝલેવું. જેટલી જગ્યા બંને પગની એડી વચ્ચે રાખી હાથ તેટલીજ જગ્યા પગની આંગળાઓ વચ્ચે પાછું રાખવી. હાથની ઝુલ્હી વાળાં બંને હાથ, ઉપર મુજબ કપાળની અસપાસ રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. પુટલું અંદર દાબેલાં રાખવાં જાંઘ ટાઈટ રાખવી. શ્વાસ લેવો.



ઉઠ-બેસ : બેઠક ની કસરત.

("Baithak" or Deep knee-bending.)

પછી ઉપર મુજબ બેસી જવું. હાથની મુઠ્ઠીઓ અડેરા સામે રાખવી. પગની ઓડી ઉચ્છ્રવી નહીં. પીઠ તદ્દન સીધી રાખીને બેસવું. ગરદન પણ ટટાર રાખવી પેટના ભાગને સંકોચીને રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો. પછી પોઝીશન ૧ લા પ્રમાણે ઉભા થવું. પણ પાંચ ઉપર ગંભીર બોલે બધ ઉઠતા હોય તેમ મજબૂત કામ જાગરને આપીને ઉઠવું, અને ઘુંટણ સીધાં થવા આવે કે સહેજ ઝટકાની સાથે દાખીને ઘુંટણ અને જાંઘ પર ચર મીસાલ ટાછટ કરવાં. શરિરને જમીન ઉપરથી હવામાં ફેંકી દેતા હાથએ તેથી રીતે જાંઘ અને ઘુંટણ ટાછટ કરવાં. શરૂઆતમાં આ કસરત ૧૫ વખત કરવી. પછી દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૨૫ થી ૩૦ વખત સુધી કરવું.

સ્ત્રીઓએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૨૦ થી ૨૫ વખત કરવી. સાત વરસની અંદરના છોકરાઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેક વખત વધારી ૧૫ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાઓને શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરાવવી અને દરરોજ અઢેક વધારી ૨૦ વખત કરાવવી.

કસરતની અસર:- આ કસરતથી ઘુંટણ, પગનાં ટેપાં, અને જાંઘ ધણાંજ મજબૂત થાય છે. જાંઘ અને ઘુંટણમાંથી સંધાવાનાં કળાતર વિગેરે દુર થાય છે, અને થવા પણ પામતાં નથી. આ કસરતથી હાર્ટ પણ ધણાંજ મજબૂત થાય છે, અને તેથી ફેફસાં પણ મજબૂત થઈને શ્વાસની શક્તિ વધે છે અને છાતી સારી રીતે ખુલ્લી પડે છે. આ કસરતના સંગીન મહાવરા પછી શ્વાસની વખતે આપણી કદમ ઠોકદાર બને છે. લાંબુ આવી શકવાની શક્તિ વધે છે. દારૂ અદતો યાક લાગતાં નથી.

કસરત ૧૨ મી.

પોઝીશન ૧ છું.



આડી-બેઠકની કસરત.

(Sideway "Baithak" or knee-bending.)

૧૧ મી કસરતથી જાંગના અને પગના આગલા અને પાછલા ભાગો ખીલે છે, જ્યારે આ કસરતથી જાંગના બહારની તથા અંદરની બાજુના ભાગો ખીલે છે.

ઉપર સુજાય પગ એકદમ પોહાળા કરી ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. જાંઘ "સ્ટ્રેટ" રાખવી. શ્વાસ લેવો.



## આઠી-બેઠકની કસરત.

(Sideway "Baithak" or knee-bonding.)

પછી ડાબે પગ સીધા રાખીને અને જમણા પગનું ડુંઢણ વાળતા જવું અને જમણા પગની ઝેડી પણ ઉંચકતા જવું. પછી ઉપર મુજબ સંપૂર્ણ રીતે ઝેડી ઉપર બેસી જવું. છાતી આગળ રાખવી. પીઠ તદ્દત સીધી રાખવી. આસ બહાર કાઢવો. પછી ડાબે પગ તદ્દત સીધા રાખી, જમણા પગનું જોર વાપરીને પોઝીશન પહેલામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉભા થવું. શરૂઆતમાં ડાબે પગ સહેજ વળાશે, પણ સારે મહાવરે પાડ્યા પછી સારી રીતે થઈ શકશે. પછી તેજ પ્રમાણે ડાબી બાજુએ ડાબી ઝેડી ઉંચકતા જવું. અને પછી તે ઝેડી ઉપર બેસવું. આસ બહાર કાઢવો અને પાછા ઉભા થઈને આસ લેવો. શરૂઆતમાં બેસીને ન ઉઠાય તો જુસ્સી કે કાંઈ બીજી વસ્તુ પકડીને બેસવું અને ઉઠવું. શરૂઆતમાં દરેક પગ ઉપર એટલે દરેક બાજુએ ૭ વખત કરવી. પછી દરરોજ એક વધારી દરેક બાજુએ ૧૨ થી ૧૫ વખત કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૫ વખત કરવી અને દરરોજ એક વધારી દરેક બાજુએ ૧૦ વખત કરવી. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૪ વખત કરાવવી. અને દરરોજ એક વધારી દરેક બાજુએ ૫ થી ૬ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૫ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેકેના વધારો કરી દરેક બાજુએ ૮ થી ૧૦ વખત કરાવવી.

સુચના—ઉઠતી વખતે જાગ “ટાઇટ” રાખવી અને ઘુંટણ દાખીને ટટાર કરવાં.

કસરતની અસર: આ કસરતની અસર ૧૧ મી કસરતના જેવીજ હોય છે. સીવાય કે જાગ અને કમરની બાજુના ભાગોને સંગીન કામ મળે છે.



ગરદનને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending front & back.)

બંને પગની એડીઓ સાથે રાખીને ‘‘ઠડાર’’ ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર સુકવા. ગરદન સીધી રાખવી અને એકદમ સખત બતાવવી. છાતી આગળ રાખવી. પછી ગરદનને સખત જોર વાપરીને ધીમે-ધીમે આગળ વળવી. હડપચી (chin) લગભગ છાતીને લાગે ત્યાં સુધી ડોકું આગળ વાળવું. આસ પથુ કાઢતા જવું. શરીરને આગળ વળવા દેવું નહીં. ગરદનનો પાછલો ભાગ (પોઝીશન ભાગ) આગળ મજબુત દબાવવો.





ગરદનને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending front & back.)

પછી ઉપલાં પીઠચરમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ગરદન સખત રાખી માથું ઉપર ઉંચ-કણું અને ગરદનને અને ઝેટલી પાછળ વાળવી. હડપચી (chin) ના ભાગને સારી રીતે ઉપર અને પાછલી બાજુએ દબાવવા. શાસ લેતાં જવું. સારા મહાવરો પડવા પછી ગરદનને આગળ અને પાછળ વાળતી વેળા સહેજ ઝટકા સાથે કામ કરવું. શરૂઆતમાં ૧૦ વખત આગળ-પાછળ ગરદનને વાળતી અને દરરોજ અઢેક વધારી ૨૦ સુધી કરવી.

સ્ત્રીઓ તથા મોટાં છોકરાંઓએ પણ તેજ પ્રમાણે કરવી. નાનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને અઢેક વધારી ૧૨ સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:--આ કસરતથી ગરદનના આગલા અને પાછલા ભાગો મજબુત થાય છે અને ગરદન “ઝટાર” પણ થતી જાય છે. જડમાં પણ મજબુત થતી જાય છે. અને દાંત, આંખ, કાન, બાલ વિગેરે ભાગોમાં લેહી છુટથી ફરતુ થાય છે. ગળામાં ગાંઠ થવા પામતાં નથી, અને થવાની શરૂઆત હોય તે પણ નાશ્વર થાય છે. બિજાંની શક્તિ માટે પણ સ્વચ્છ લોહીનું પુરવું પોષણ આપે છે.

કસરત ૧૪ મી.

પ્રાચીન ૧ છું.



ગરદનને ઠાઝી તથા જમણી બાજુ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending sideways.)

ઉપર મુજબ ટટાર ઉભા રહી ગરદનના ભાગેને તદ્દન સખત રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. નજર સામે રાખવી. શ્વાસ લેવો.



ગરદનને ડાબી તથા જમણી બાજુ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending sideways.)

પછી હિપર મુજબ ગરદનને જમણી બાજુ વાળવી, પણ ગરદનને ઢીલી થવા દેવી નહીં. જમણા કાનને જમણી બાજુનાં ખભાં હિપર મુકતાં હાથએ તે પ્રમાણે ચહેરો સામે રાખવો. નાકને ખભાં તરફ લઇ જવું નહીં. ગરદનને જમણી બાજુ વાળીને સખત અને મજબુત રીતે ખભાં તરફ દાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢતા જવું. પછી ગરદનને પોઝીશન ૧ લાં પ્રમાણે માધી કરવી, પણ ઢીલી રાખવી નહીં. શ્વાસ આ વેળા અંદર લેવો. પછી ડાબા બાજુ પણ ગરદન વાળીને તેજ મસાલ કરવું. એ પ્રમાણે ગરદનને જમણી અને પછી ડાબી બાજુએ વાળવી. શરૂઆતમાં ૧૦ વખત અને બાજુ કરવી અને દરરોજ અંદેશ વધારી ૨૦ વખત સુધી કરવી.

કસરતની વ્યસર:—આ કસરતથી ગરદનની ડાબી તથા જમણી બાજુ મજબુત અને છે, જેથી સામેથી અને પાછળથી જોતાં ગરદન પોઝીશન અને દમામદાર નજરે પડે છે. બીજી દરેક વ્યસર ૧૩ મી :સરત મીસાલનીજ થાય છે. સંગીન, દમામદાર ગરદન ચહેરાને શાભાયમાન બનાવે છે અને માથુસમાં સાતી શક્તી હાવાનો ખ્યાલ આપે છે.

કસરત ૧૫ મી.

પોઝીશન ૧ બું.



“બોક્સીંગ”ની કસરત.

(Boxing exercise.)

બન્ને પગ એ શીટના આંતરે રાખી, હાથની યુદ્ધીઓ વાળેલી રાખીને ઉપર ઝુજળ ઉભા રહેવું. છાતી આગળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. શ્વાસ લેવો.



“ બિ ક્સીંગ ” ની કસરત.

(Boxing exercise)

પછી ઉપર મુઠ્ઠા ગમણા હાથે સામે સંગીત અને જોરેમંદ મુકકો મારવા. મુકકો મારતી વખતે, મુકકો આંગળાઓ જકડીને ટાઇટ રાખવા. શરીર કમરમાંથી આગળ વાંકું વાળવું, અને મુકકો છલ્લી દુર પોહોંચાડવાની કોશિશ કરવી. આસ બહાર કાઢવા. મુકકો ઝડપી રીતે મારવા.

પછી હાથ પાછો આંદર ખેંચવા અને આસ લેવા. પછી ડાબા હાથે મુકકો મારવા અને આસ કાઢવા. પછી પાછો હાથ આંદર લાવવા અને આસ લેવા. મહાવરે પડ્યા પછી ઝડપી, ઝનુની અને જોરેમંદ કામ રાખવું. દરેક મુકકાવતી અકેક માલુસનું ડોકું છટકાવી નાખ્યું હોય એ મીસામ જુસ્સો રાખી આ કસરત કરવી. સારી થાક લાગે ત્યાં સુધી કાવી.

કસરતની અસર :- આપણી મુકકો મારવાની નીસાંનબાજી સુધરે છે. મુકકામાં જોરેમંદ જોશ ખીલવું બધ છે. આપણા બચાવ માટે, આપણી બાજી, સુસતક્રીમ અને મન મક્કમ બને છે, આ કસરત શરીરને સારી રીતે ગરમ બનાવે છે, કારણ કે તેનાથી મોહી છુટથી ફરવું થાય છે.

# જાહેર ખબર.



Posed by Mr. Murzban H. Bhujwala.

All round Gymnast and Physical Expert.

શરીરનું રક્ષણ કરવા અને કાવત ખીલવવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ” ની (વજન સાથેની) કસરતો અમુલ્ય છે. “વેટ લીફ્ટીંગ” ની કસરતો પછી અંગબળના પ્રયોગો કરવા અને મીસાલ થઇ પડે છે. અમેરીકા અને ઈંગ્લેન્ડથી “વેટ-લીફ્ટીંગ”નાં એજન્ટો મંગાવવા કરતાં, ચારગણા સસ્તા, અંગબળની બનાવટના, મન-માગતાં “ડીસેટ” “પારબેલ્સ,” “ડમબેલ્સ” અને “કેટલ-બેલ્સ” વીગેરે ઘટતી સામગ્રીઓ મળી શકશે. વીગત માટે લખો:—

તેહમુરસ્થ હા. સરકારી,

ફર, પાટક-હાઉસ, એમપ્રેસ સીનેમાની બાજુમાં,  
લેખીંગટન રોડ,—ગ્રાંડરોડ. મુંબઈ

મકરણ ૪ થુ.

કસરતથી હૃદય (“હાર્ટ”) શું નબળું થાય છે?

કસરતથી “હાર્ટ” (હૃદય) નબળું પડતું નથી, પણ કસરત, મહેનત, અને ખાવા પીવામાં વપરાતી બેદરકારીથી “હાર્ટ” જરૂરજ નબળું બનતું જાય છે.

મજૂર વર્ગ અને ખુદ આપણાં ઘરનાં નોકર-ચાકરો કે મજૂરોનાં “હાર્ટ” નબળાં થતાં કે “હાર્ટ” “ફેલ” થતાં આપણાં સમજવામાં કે જાણવામાં આવતાં નથી. તેઓ આપણાં કરતાં હજાર ગણું કામ અને મહેનત તથા જહેમત કરે છે, છતાં ચાલુ મહેનતના મહાપરથી તેઓનું “હાર્ટ” એટલું મજબુત બને છે કે તે ગમે એવી જીવંતોડ મહેનતને પણ નુકસાન વગર પુગી વળે છે. એવાજ મહાવરો આપણે પણ પાડ્યે તો આપણું પણ હાર્ટ તેઓનાં જેટલું મજબુત બની શકે અને નબળું પડવાની કે “હાર્ટ” એકાએક “ફેલ” થવાની ધાસ્તી રહેજ નહીં અને જીંદગી લંબાવી શકાય.

મહેનતથી હાર્ટ મજબુત બને છે, અને આજસાધથી નબળું પડતું જાય છે. મહેનતમાં માણસોજ લાંબુ જીવે છે. આજસુ માણસો ડુંકી જીંદગી ભોગવે છે. મહેનતમાં માણસોજ ખીમારીથી ઘણે ભાગે વેગળા હોય છે. જ્યારે આજસુ માણસો જીંદગીભર ખીમારી અને બેચેનીમાં ગીરફતાર રહે છે.

મહેનતમાં માણસોની જીંદગી લાંબી અને સુખી હોય છે. આજસુ માણસોની જીંદગી ડુંકી અને દુઃખી હોય છે.

કસરતમાં ધીમે ધીમે અને સંભાળભરી રીતે વધારો કરતાં લોકો સુધરે છે, “હાર્ટ” મજબુત થાય છે, અને તંદરસ્તી જોરેમંદ બને છે.

કસરતમાં ઝડપી વધારો કરવા જતાં, તેમજ બેદરકારી વાપરતાં સાદામાં સાદી અને હલકામાં—હલકી કસરત પણ નુકસાનકારક થઈ પડે છે અને “હાર્ટ” ને નબળું પાડે છે.

ખોરાકની બેદરકારીથી જેટલાં “હાર્ટ” નબળાં પડે છે તેટલાં કદીપણ કસરતથી થતાં નથી. હદ ઉપરાંત ખાવું, કે દિવસમાં અનેકવાર ખાઈને પેટ ભરવું, શરિરને તોડી નાંખે છે.

ખોટી ધાસ્તી કે ડર રાખવાથી હાર્ટ નબળું પડે છે. માટે કાંઈ પણ જાતનો ખોટો ડર કે ધમ્પારો રાખવો જોઈએ નહીં. છતાં રાખીને અને હિમત રાખીને કામ, મહેનત અને કસરત કરવાથી કદી “હાર્ટ” નબળું પડતું નથી.

આપણું “હાર્ટ” પણ એક “મસલ” (સ્નાયુ) છે. જેમ એક મસલને કસરત મળવાથી તેનું કદ વધે છે અને શક્તિ વધે છે, તેમ “હાર્ટ” પણ “મસલ” હોવાથી, જ્યારે તેને કસરત કરીને વધુ કામનો ભોળો આપવામાં આવે છે, ત્યારે તે કદમાં સહેજ વધે છે, અને વધુ ઠોકદાર ધબકારો સાથે લોહીને “પમ્પ” કરી શરિરના દરેક ભાગમાં મોકળે છે. મજબુત શરિરમાં નાનું “હાર્ટ” હોયજ નહીં પણ સહેજ કદમાં મોટુંજ બને છે. અને મજબુત, મોટું “હાર્ટ” ધીમા અને કમજોર ધબકારાવાળું હોતુંજ નથી પણ દમામદાર અને ઠોકદાર કદમ ભરી, શરિરમાં લોહી પુલું સરળતામાં મોકલાવે છે.

મજબુત માણસો જ્યારે ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખતા નથી ત્યારેજ તેઓ ડુંકી જીંદગીમાં મરણ પામે છે. જે મજબુત માણસો ખાવા-પીવામાં અને બીજી

બાબતોમાં સંભાળ વાપરે છે, તેઓનું હાર્ટ મજબૂત હોવાથી લાંબાં વરસો સુધી તેઓનાં શરિરની સેવા બળવે છે, જેથી તેઓ સાધારણ માણસો કરતાં વધારે લાંબી જીંદગીની માજ ચાલે છે.

આ ઉપરથી જોઈ શકાય કે સંભાળભરી કસરતથી “હાર્ટ” મજબૂત થવું જોઈએ, જ્યારે કોઈપણ પ્રકારે ખોટી જીંદગી પાળવાથી “હાર્ટ” નબળું પડે છે, કારણ કે ઘોણા અને બાંધા નબળાં પડે છે.

**કસરત કરનારાં માણસોની જીંદગી થું દુકી થઈ જાય છે?**

કદી નહીં!!! તેજ માણસો એવું સુરખાઇભરેલું બોલે છે, કે જેઓએ, કદી પણ હિંમત પ્રકારની કસરતો કરી જણી ન હોય, અથવા કે જેઓને કસરત અને કસરતબાજ માણસો સામે કાંઈ જાતી અભાવ કે વિરોધ હોય.

ધણા પહેલવાનો જીવાં ઉમરે મરણ પામવાનું કારણ કાંઈ અકસમાવીક હોય છે, અથવા તેઓની ખાવા પીવાની અને સંસારી બાબદોમાં ભેરકારીનું તે પરિણામ હોય છે.

ખુદ ડાક્ટરો કબુલ કરે છે કે કસરતબાજ અને મહેનતુ માણસો લાંબુજી જીવે છે.

લીમા કંપનીઓની ખાતરી થઈ છે કે મજબૂત માણસોના લીમા ઉતારવામાં તેઓને હિંમતો બહોળો નફો થતો રહેશે છે, કારણકે તેઓ અચાનક બીમારીઓમાં સળદી દુક ઉમરે મરણ પામતા નથી.

મજબૂત માણસોનું જીવાનીમાં નિપજવું મરણ, કસરત નહીં, પણ ધણીવાર જીંદગીની હાલના જમાનાની ખીકટ આફતો, અને શીકર-ચિંતા તથા ગરીબાઈ કે લાચારીની મુંઝવણ હોય છે.

માટે જીવાનીની જાહેજલાલી લાંબો વખત નીલાવવી હોય, છુટાપામાં પણ અમન—અમન મુંઝવું હોય, અને લાંબી જીંદગીની ચાવી ધરાવવી હોય, તો કાંઈ પણ કસરત અને મહેનત ચાલુ રાખો.





પ્રકરણ ૫ મું.

નહાવા-ધોવા વિષેના અમુલ્ય નિયમો.

નહાવાને માટે ગરમ પાણી સાફ હોય છે કે ઠંડું ?

આ સવાલનો જવાબ બધાને એક જ સરખો લાગુ પાડી શકતો નથી. જેના તેના બાંધાપર આધાર રહેલો છે. નાળુક-નાતવાંન માણસોને ઠંડાં પાણીએ નહાવાથી શારર ઠંડું બની સરદી લાગવાનો સંભવ રહે છે. જેથી તેઓ ઘણીવાર સળખમ, ઠંસો અને છાતીની સરદીની બીમારીમાં પટકાઇ પડે છે. તેઓની નબળી તબીબતનાં પરિણામે તેઓમાં પુરતી જોઇએ તેટલી ગરમી હોતી નથી જેથી ઠંડા પાણીને તેઓની આમડીની ગરમી ટકકર મારી શકતી નથી, પણ ઠંડાં પાણીની સરદી આમડી રસ્તે શરિરમાં સોસાય કે પચે છે.

સારી તંદુરસ્તી અને મજબુત બાંધાનાં માણસોના શરીરમાં પુરતી ગરમી હોય છે, જે ઠંડાં પાણીની સરદીને મારી હટાવવા ઉપરાંત તેમાંથી શક્તિ, વધુ ગરમી, અને લહેજત પેચે છે.

સારા બાંધાનાં માણસોએ ઠંડાં પાણીએ નહાવાની ટેવ પાડવી સારી છે. પણ અઠવાડ્યામાં દરેક માણસે ઓછામાં ઓછા, બે વેળા ગરમ પાણી અને સાબુનો સારો ઉપયોગ કરીને નહાવાની આસ જરૂર છે. તેમ કરવાથી શરીરમાંની વધુ ચીકસ-દાર કચરા અને પરસેવો આમડીને મેલી અને સુકી બનાવી શકતાં નથી. આવી રીતે ગરમ પાણીએ નહાવા પછી શરીરપર થોડું ઠંડું પાણી નાંખી ઉકવું તાજગીભરેલું છે.

નબળા બાંધાનાં માણસો પણ ધીમે ધીમે ઠંડાં પાણીએ નહાવાની ટેવ સહેલાઇથી પાડી શકે છે, જેથી તેઓની દૃઢ સુધરતી જાય છે.

ગરમ પાણીએ નહાતી વેળા પાણી પહેલાં પગના ભાગપર નાખવું અને પછી ત્યાંથી શરીરના ઉપલા ભાગોપર નાખતાં જવું.

ઠંડા પાણીએ નહાતી વેળા પહેલાં પાણી માથાંપર નાંખવું અને પછી નીચે ઉતરતાં જવું એટલે કે શરીરના નીચલા ભાગોપર નાખતાં જવું.

“શાવર-બાથ” ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

સાધારણ રીતે નહાતાં આપણને એક હાથમાં કળસો રાખા, તેમાં પાણી ભર નહાવું પડે છે. આથી પાણી રેડવાનું તથા બન્ને હાથે શરિરને ચોળવાનું કામ એકી વખતે થઇ શકતું નથી.

“શાવર બાથ” લેવાની રીત એવી હોય છે, કે માથાં ઉપર કે બાજુમાં નળની સાથે “હારી”ની કુવારા મીસાલ સગવડ મેળવી શકાય છે. નળની આવી ફેરવ્યાથી પાણી કુવારા મીસાલ શરિરપર મારવામાં આવે છે, જેની આમડી ઉપર વીજળીક અસર થાય છે, અને નાતવાંન કે મોટી ઉમરનાં માણસોને ગોચા જીવાની મળતી હોય એવું માલમ પડે છે. પાણી, ઉપર કે બાજુએથી આપમેળે શરિરપર મારવામાં આવતું હોવાથી બંને હાથો આલી હોય છે, જેથી તેમની સામડી મદદથી શરિરના ભાગોને રગડી-ભચડી અને મથકીને ચોળી શકાય છે, જેથી ઉત્તમ સ્વચ્છ અને બેનની તથા આંખની ઠંડક તથા લોહીનું

શરીરમાં સરળતાથી ફરવું વીગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. શાવર-ખાંધ બનાવવાની સગવડ કાંઈ ધણી ખરચાણ નથી, અને તે ધણીજ ફાયદાકારક છે. આપણાથી ન બને તો નળી-બનાવનારને કહેવાથી તુરંત બનાવી શકાય છે.

### કસરત કરવા પછી નહાવાની જરૂર છે કે?

કસરત કર્યા પછી નહાવાથી શરીરમાં ધણી રાહતભરેલી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. આમડી પરસેવાના ચીકાસથી બંધ રહેતી નથી પણ ખુલ્લી અને સુવાળી માલમ પડે છે. મગજ શાંત માલમ પડે છે. આંખમાં ઠંડક ઉત્પન્ન થાય છે. માથાના બાલની ચીકાસભરી ચીવટ હાલત દુર થાય છે અને બાલ નરમ અને સુવાળી માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી નહાવામાં આવતું નથી ત્યારે આમડી ચીકાસ અને ચીવટાઇ ભરેલી માલમ પડે છે, આંખ ગરમ રહે છે, અને શરિરને ગોવા સંપૂર્ણ રાહત ન મળી હોય એવું લાગે છે. કપડાં પણ પરસેવાથી ચીકણાં બની યેચેની ઉત્પન્ન કરે છે.

### કસરત લેવા પછી કેટલો વખત રહીને નહાવું?

કસરત કરવા પછી થાકેલાં અને પૂર્ણ ગરમ થયેલાં શરિરે તરત નહાવું સલાહકારક નથી. શરિરની ગરમીમાં એકદમ વધારો થઇ જાય છે, અને રાહત અને થંડકને બદલે યેચેની માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી આસ હંડો ચાલતો હોય છે. અને હૃદય ("હાર્ટ") નું કામ પણ ઝડપથી ચાલતું હોય છે, જે શરિરને ફાયદો કરનારો હોય છે. તેવામાં થાકેલાં શરિરે તરત નહાવાથી સ્વાસ્થ્ય અને હૃદય ("હાર્ટ") નું કામ મંદ પડી જાય છે.

માટે ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે કસરત કરવા પછી શરિરમાં વધી પડેલી ગરમી અને હૃદયના મજબુત કામના ધબકારા નરમ પડે કે પછી નહાવું હોય તો નહાઇ લેવું.

### ભોજન લીધા પછી તરત નહાવું સાફ છે કે?

કાંઈ પણ ખોરાક ખાવા પછી આપણી શક્તિ આપણું લોહી, પેટના ભાગો તરફ જરૂરપત-શક્તિને મદદ કરવામાં મશગુલ હોય છે.

નહાતી વખતે જ્યારે શરીર પર પાણી રેડાય છે, ત્યારે આપણાં લોહીનાં ધણી ભાગ આમડી તરફ ધસે છે.

માટે ખાધા પછી તરત નહાવામાં આવે છે, ત્યારે આપણી શક્તિને, આપણાં લોહીને એ તરફ દોડાદોડ કરવી પડે છે. એક તો જરૂરપત-શક્તિ તરફ અને બીજું આમડીમાં તરફ કે શરીરની સપાટી તરફ.

આ ઉપલાં કારણના સમયે ખાધા પછી તરત નહાવું સલાહકારક નથી. પણ ખાધા પછી, કે ભોજન લીધા પછી દોઢ કે બે કલાક રહીને નહાવું સાફ છે અથવા તો પહેલાં નાહી લઇને પછી ભોજન લેવું.

પ્રકરણ ૬ હું.

શુ “સેનડો સીસટીમ” “મસલ કનટ્રોલ” અને “વેટ-લીફ્ટીંગ” નુકશાનકારક છે ?

શુ સેનડો સીસટીમ નુકશાનકારક છે ?

સેનડો સીસટીમ નુકશાનકારક હોતો તો ખુદ “સેનડો” આઢ્યો મજબૂત થયો હોતો નહીં, અને તદ્દન જીવન ઉપરજી મરજી પામ્યો હોતો. કોઈપણ જાતની કસરત કે મહેનત, જ્યારે પેદરકારીથી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનાથી અનેક પ્રકારના ગેર-ફાયદા થયા વીના રહેતોજ નથી.

જે “સેનડો-ડમબેલ્સ” વાપરવાનાં શરૂ કર્યાં તેને આજે સાત વરસ થયાં છે. આ સાત વરસ દરમિયાન મારાં “મસલ્સ” બહોળાં સફાઈદાર રીતે ખીલતાં રહ્યાં છે. મારાં કૌવતમાં “સ્પ્રીન્ગ ડમબેલ્સથી બહોળાં વધારો થયા પામ્યો છે. “સેનડો”નાં “સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ” મારે કસરતનું માનીતું જોગજ છે.

મારી પાસે બહોળાં જીવાન્યાઓ ફરીયાદ કરતા આવ્યા છે કે સેનડો-સીસટીમથી તેઓનાં હાર્ટ નબળું બન્યું છે. તેઓને મારી નજર સામે કસરત કરાવી જોતાં માલમ પડ્યું છે કે તેઓની કસરત કરવાની તેમાં ખાસ કરીને શ્વાસ લેવાની રીતી બહોળાં ખામી ભરેલી હતી. તે ખામીઓને સુધારતાં તે જીવાન્યાઓ ફરી “સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ” વાપરતા થયા છે, તેઓનું નબળું હાર્ટ મજબૂત બન્યું છે, અને હવે તેઓ ખીજઓને પણ તે વાપરવાની ભલામણ કરે છે.

બહોળાં જીવાનં એકરીઓ તેમજ મોટી ઉમરની સ્ત્રીઓને પણ જે “સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ” પર “સેનડો-સીસટીમ” ની કસરતો શીખવી છે, જેથી તેઓનાં શરીરમાં બહોળાં ફાયદાકારક ફેરફાર કરી શકાયો છે.

હાલમાં દુન્યામાં ચોતરફ “શ્રીઝીકલ-કલ્ચર” ના અનુભવીઓ “શ્રીઝીકલ-કલ્ચર” શીખવવાનો ધંધો ફોલોમીટીથી અને મોટા પાયાપર કરે છે, અને તેઓમાંથી પોણા બાજ ખુદ “સેનડો” ના ચેલોજી છે કે જેઓએ પંદર, વીસ કે પચીસ વરસની વાત-પર “સેનડો સીસટીમ” ની શરૂઆત કરી હતી.

સેનડો સીસટીમ કોઈ જાણીતર માણસના હાથ નીચે શીખવાથી બહોળાં ફાયદા-કારક માલમ પડશે.

શુ “મસલ-કનટ્રોલ” ગેરફાયદો કરે છે ?

“મસલ-કનટ્રોલ” એ શરીરના સ્નાયુઓ (મસલ્સ) ઉપરનો આપણી મનશક્તિ નો કાબુ મેળવવાનો હુનર છે.

આ હુનર કાંઈ આજનો નવો નથી. અસલના રોમન, અને ગ્રીક પહેલવાનોમાં પણ તે જાણીતો હતો. રોમ અને ગ્રીસ દેશોની પડતી સાથે આ હુનર તેમજ કસરત-નો હુનર જીલી જવાયા હતા.

હાલમાં ખાસ કરીને ગયાં ૩૫ વરસની સેનડોની જાહેજલાલી પછીથી, કસરતનો હુનર એકવાર ફરીથી સજીવન ધધો છે અને તે કોવત મેળવવા માટેજ નહીં પણ અનેક જાતની નબળાઇઓ અને ખામીઓ દૂર કરવા માટે.

૨૬ શું 'સેન્ડા સીસટ્રીમ' 'મસલ-કન્ટ્રોલ' અને 'વેટ-લીફ્ટીંગ' નુકશાનકારક છે ?

“મસલ-કન્ટ્રોલ” નો હુનર હાલના વખતમાં યોકોના નગરમાં લાવી મેળનાર મેક્સીક (Maxiok) નામનો જરમન છે કે જે હાલમાં ઇંગ્લેન્ડમાં રહે છે અને તેની ઉંમર હવે ૪૦ વરસ ઉંમરની છે.

જો માણસ સુમારે ૭ વરસની ઉંમરે ચાલતાં શીખ્યો હતો, અને કુટુંબમાં તેની જીવવાની આશા સુધી દીધી હતી. પણ તે “લંગડો-હુલો” બનવા પામ્યો, અને કેટલાંક મજબુત માણસોને જોઇ તેને મજબુત થવાનું ઘણું ગમતું. તેણે માથાપની હુપાહુપ કરતો શરૂ કરી અને મજબુત થતો ગયો. તેનાં “મસલ્સ” મજબુત અને મોટાં બનવાથી તેને પોતાનાં “મસલ્સ” ને હવાવવાનું મન ઘણું થતું. આ ઉપરાંત તે સંઘળાં મસલ્સ હાલતાં શીખ્યો, જેને તેણે “મસલ-કન્ટ્રોલ” નામ આપ્યું અને તે નામની તેણે એક ચોપડી લખી છે. (Muscle-Control by Maxiok) જે સુમારે ૫૦ મોટા ફોટોગ્રાફનાં પીકચરોથી ભરપૂર છે, અને સ્કુલે જતા છોકરાઓને તે ચોપડી આપવી હોય તે પીકચરો જોઇને તેઓનું મન મજબુત થવા પાછળ દાડે છે, અને તેઓ હંમેશાં મજબુત થવાની કોશિશ કરે છે.

જ્યારે એક માણસ સારી રીતે “મસલ-કન્ટ્રોલ” બતાવી શકે છે ત્યારે તે શરિરની સંપૂર્ણ ખીલવણીનો પુરાવો બતાવે છે.

“મસલ-કન્ટ્રોલ” કરી એટલે બધાં “મસલ્સ”ને હલાવીને શરિરના ગુદા ગુદા ભાગોને કસરત આપી શકાય છે.

“મસલ-કન્ટ્રોલ” સારી રીતે કર્યું હોય તો શરિરના અંદરના ભાગોને ધણીજ સારી કસરત આપી શકાય છે, શરિરનું સાંસ્ક્રામિક ઘણું મજબુત બતાવી શકાય છે, અને શરિરને અંદરથી સાફ રાખી શકાય છે.

ધણાં માણસો પોતાનાં શરિરને સંપૂર્ણ કાબુ મેળવી શકતા નથી, જેથી તેઓ “મસલ-કન્ટ્રોલ” બતાવી શકતા નથી, અને પછી “મસલ-કન્ટ્રોલ”થી નુકશાન થાય એવું બાલતાં કરે છે, જેમાં કાંઈની વચ્ચે કે સત્ય હોતું જ નથી.

**શું વેટ-લીફ્ટીંગ “હાર્ટ” નબળું કરે છે ?**

શરિરની બાંધણી ખીલવવા માટે, શરીરપર રાક્ષસી “મસલ્સ” ખીલવવા માટે તથા કૌવતમાં અદ્યુત વધારો કરવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ” ઉત્તમ કસરતનું સાધન છે.

“વેટ-લીફ્ટીંગ” થી કૌવત એટલું જલદી વધતું જાય છે, કે કુદરતી એક માણસ લલચાય છે, અને ટુંક વખતમાં લગ્નમાં મોટો વધારો કરી ઉત્તકવા માંડે છે. જેથી શરીરના ભાગોપર ઝાંચીતો બોલે આવી પડવાથી છાતીના ભાગો નબળા પડે છે, “હાર્ટ” નબળું થાય છે. આવી રીતે ઉતાવળું પગલું ભરીને “વેટ-લીફ્ટીંગ” નાં નિર્દોષ નામને અદનામ કરવામાં આવે છે.

જો “વેટ-લીફ્ટીંગ” ની શરૂઆત ધીમેથી કરવામાં આવી હોય તો શરીર સંગીન અને જોરમંદ એટલી ઉંદ સુધી બનાવી શકાય છે, કે કસરત કરનાર ગોમા પોતે સમજી શકતો નથી કે તેનાં શરીરમાં શું અમતકાર થઇ ગયો છે.

વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સાધારણ ૧૮ વરસની ઉંમરથી શરૂ કરી શકાય છે. મોટી ઉંમરનાં માણસો પણ ૪૦, ૪૫ અને કેટલાક ઘણલાઓમાં જો શરીર સંગીત હોય તો ૫૦ વરસની ઉંમરે પણ “વેટ-લીફ્ટીંગ” ધીમા પ્રકારમાં લઈ શકે છે.

પકરણ ૭ મું.

અપવાસથી બીમારીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદરેસ્તી  
મેળવી શકાય છે.

અપવાસથી કાંઈ ફાયદો મેળવી શકાય કે ?

અપવાસના કુતરથી એવા અમતઢરીક ફાયદાઓ થયા છે, કે જેવા ફાયદાઓ કદી  
પણ દવા-દાર કે બીજા ઉપાયોથી થયા નથી.

આપણી માટર, સાષ્ટક, કે બીજાં કાંઈ મશીનો આપણે વાપરતાં હોઈએ,  
તેમને હાંચે વખતે આખાં ખોલી નાખી અંદરના ભાગોને બરાબર સાફ-સફા કરી  
પાછા ગોઠવી દઈએ, ત્યારે તે સાંચા કામ ગોવા નવું બની ગયું હોય એવી રીતે  
કામ આપે છે.

તેજ મીસાલ અપવાસથી શરીરના અંદરના ભાગોને આરામ મળે છે, અને  
તેઓને સાફ થોઈ કલાકયા હોય એવું માલમ પડે છે.

અપવાસથી અનેક રોગો સારા કરી શકાયા છે, જેવા કે પેટ-આંતરડાં-કબેજ-  
તલ્લી અને શુદ્ધાના રોગો, છાતીના અનેક પ્રકારના દરદા, સંધીવા, લકવાની આસર,  
રોગાનું દીલાપણું (Weak-Nervos), આંખની અને માથાના તથા ગળાનાં ભાગોની  
નબળાઈ. અને મગજની નબળાઈ વીગેરે અને બીજા અનેક રોગો અને બાધીઓ  
કે જેમાં “આપરેશનની” જરૂર જણાઈ હોય તેવા પણ અપવાસથી ટાળી શકાયા  
છે. અપવાસે બહુવાર મરણનોજ માંદગી ભોગવતાં માણસોને મોતનાં ડાચાંમાંથી  
પાછાં ખેંચી લીધા છે.

અપવાસ કયો હોય તો કસરત લઈ શકાય કે ?

શરીરનો કચરો રોગરગમાંથી થોઈ કાઢવાની મતલબથીજ અપવાસ કરવામાં આવે  
છે. કસરત કરવાથી પણ શરિરનો કચરો સાફ થતો રહે છે. માટે અપવાસ જેના પણ  
કસરત કરવી સારી છે, પણ બહુજાજ નરમ પ્રકારની સાદી કસરતોજ કરવી, અથવા  
ચાલવા કે ફરવા જવાની કસરત લેવી, જે પણ અપવાસના વખતમાં પુરતી ગણાય છે.

અપવાસ કેટલો વખત કરવો ?

અપવાસ એક ભોજનનો થઈ શકે છે, અને એક દિવસનો, એક આઠવાણનો કે  
એક મહીનાનો અને તેથી વધુ દિવસોનો પણ થઈ શકે છે. એક માણસે ૯૦ દિવસનો  
અપવાસ કરી પોતાના અનેક રોગો સારા કર્યા છે. હાંચે અપવાસ, બહુકાર ડાકરોની  
બીજા દેખરેખ હેઠળ અને તેમની ભલામણ પ્રમાણે કરવા સલાહકારક છે.

કેટલા વખતનો અપવાસ કરવો તેનો આધાર સ્ત્રી કે પુરુષના બાંધા અને  
નીલબાની શક્તિપર રહેલો છે.

૨૮ અપવાસથી ખીમારીઓ દુર કરી શકાય છે અને તાંદરાસ્તી મેળવી શકાય છે.

## અપવાસ કેવી રીતે કરવો?

કાંઈ વેળા શરિર અને મગજ ભારી માલમ પડવે જો એક બોજનનો અપવાસ કર્યા હોય, એટલે જો એક વેળાનું બોજન ન લીધું હોય, તો ખીમ બોજનનો વખત થતાં, ફર્યાદ દુર થાય છે, અને કુદરતી ભુખ છુટે છે.

એજ પ્રમાણે બે બોજન કે એક આખા દિવસનો અપવાસ કરવાથી પણ શરીરમાં અચુક સુધારો કરી શકાય છે. માથું દુઃખનું અટકે છે. સાધારણ “શીવર” હોય તો તે દુર થાય છે.

સાધારણ ખી તખીઅન બગડવે, ખોરાકપરથી થોડો વખત હાથ ઉઠાવવો, એક કે બે બોજન ન લેવાં, કે એક કે બે દિવસનો અપવાસ કરવો અથવા ખોરાકના જથ્થામાં કાપકુંચ કરી નાંખવાથી તખીઅતમાં તરત સુધારો માલમ પડે છે. ભુખ કાઢતી વેળા પાણી પીવું, અથવા “કુટ” નો રસ પીવો અથવા ગમે તો ખાલી કુંધ ઉપર રહેવું. માથું પુષ્કળ. અપવાસ વેળા પીવુંજ જોઈએ, નથી શરીરના અંદરના ભાગો ધોવાઈને સાફ બનતા જાય છે.

શરિરની ફર્યાદો અને માંદગીઓ ગંભીર પ્રકારની હોય તો તે એમ બતાવે છે કે શરિરમાં કચરો વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થયો છે, અને તેથી લાંબા અપવાસની જરૂર છે.

બે-પાંચ કે વધુ દિવસનો અપવાસ કરતી વેળા ખોરાક ધીમે ધીમે છોડતા જવું. એક બોજન છોડવું, પછી બે બોજન છોડી, કુંધ ઉપર રહેવું, પછી તે પણ છોડી માથું ઉપરજ રહેવું. જ્યારે ખી ભુખ લાગી આવે કે પુરવું પાણી પીતા રહેવું, નથી ભુખને ધીમે ધીમે ભુલી જવાય છે.

પહેલા એક કે બે દિવસ ભુખ પછી લાગશે. પછી ભુખ ઉડી જશે અને માંદાંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળવાની શરૂઆત થશે. જે દેખાડી આપે છે કે શરીરમાં વધી પડેલા કચરો ધોવાય છે. આ દરમ્યાન આપણી તલન સાદા પ્રકારની કસસ્ટો તરમ રીતે ચાલુ રાખવી અને કામકાજ પાછળ ધ્યાનને રોકવું. પછી જ્યારે શરિરનો કચરો આવી રીતે સાફ થઈ રહેશે હશે, ત્યારે પાછી કુદરતી ભુખ પુર જોશમાં લાગશે.

આ વખતે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એકદમ કાંઈ ખાદ્ય લેવાથી લાંબો આરામ ભોગવેલાં શરિર અને હોઝરીને આંચકો સમાન લાગે છે, નથી ભણીવાર ગંભીર પરીણામો નીપજ્યાં છે. માટે સહેજ કુંધ પીવાની શરૂઆત કરવી. પછી ધીમે ધીમે કુંધના જવામાં વધારો કરવો. આ પ્રમાણે બે ચાર દિવસ કુંધપર રહી પછી કુટ. આછા પ્રમાણમાં ખાવાની શરૂઆત કરવી. આવી રીતે કુંધ અને કુટપર બે ચાર કે વધુ દિવસો પસાર કરવાથી અચંગ ફાયદો અને શક્તિનો વધારો માલમ પડશે. પછી ધીમે ધીમે આપણાં બોજનની ખીજ વાણીઓ ખાવાની શરૂઆત કરવી, અને ત્યાર પછી હંમેશાં ખોરાકમાં અંદાજ રાખવાથી સાફ થયેલાં શરીરને પાછું બગાડી શકાઈ નથી.

અપવાસ વેળા કોઠો તથા આંતરડાં સાફ રાખવાની જરૂર.

શરિરમાં કચરો વધી પડવાથી ખીમારીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી તે કચરોને બહાર કાઢવો આપણે અનેક ઉપાયો લઈએ છીએ, જેમાં અપવાસનો ઉપાય પણ આવી જાય છે.

જ્યારે શરિરમાંનો કચરો સાફ કરવા માટે આપણે અપવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે અપવાસને કચરો સાફ કરવાનાં કામમાં મદદ કરવા માટે એડયાનો સાહેબે જોલાળ શરૂઆતના દીવસોમાં આંતરે આંતરે લેવાથી હોજરી સાફ થાય છે. તેમજ “એનીમા” પણ આંતરે આંતરે બહાર દરરોજ અપવાસ લેવા જો લેવામાં આવે તો આંતરડાંના ભાગે સાફ બને છે. આથી અપવાસ લેવા શરીરમાંથી કચરો અને માંદગીએ લાઇ કાઢવાનું કામ બહુ જડપી બને છે.

અપવાસ લેવા શરિરનું વજન ઘટશે, અને નબળાઇ ધીમે ધીમે માલમ પાતી જશે. પણ તેથી મભરાવાની જરૂર નથી. નબળાઇ વધુ પ્રમાણમાં માલમ પડે તો જોલાળ લેવાનો માંડી વાળવો, પણ “એનીમા” લેવાજ જોઈએ.

ભાંયો અપવાસ એકદમ હાથ ધરવા કરતાં પહેલાં ટુંકો અપવાસ અજમાવવાથી ફાયદો ધણો થશે.

પહેલાં એક-બે દિવસનો અપવાસ અજમાવવો. પછી શુભારે અઠવાડિયું કે આઠ-દસ દિવસે જવા દઇને, ત્રણથી-પાંચ દિવસ સુધીનો કે એક અઠવાડિયાનો અપવાસ અજમાવી જોવો.

એકદમ ભાંયો અપવાસ કરવા કરતાં અવારનવાર એક ભોજન નહીં ખાવું, કે એક બે દિવસનો નાનો અને હલકો અપવાસ કરવો ધણો સગવડ ભર્યો થઇ પડશે.

માટી ઉચરનાં માથુસોએ જીવાનીભરી હાલત ભોગવવા માટે તથા પોતાની અનેક ફરીઆદો માટે અપવાસને પોતાનો ખાતરી ભર્યો અને ફનેહમંદ ડાકદર ગણી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

આવાર-નવાર નાનો અપવાસ કરવાથી સદા નીરોગી રહેવાય છે, અને જાંદગી ધણી લાંબી બનાવી શકાય છે, અને બુઢાપામાં જીવાનીનો જીરુસો કાયમ રહે છે.



જેલાખ તથા એનીમા વચ્ચેનો તફાવત તથા તેમનો ઉપયોગ.

જેલાખ લેવાથી શરિરને શું ફાયદો થાય છે ?

જેલાખ લેવામાં ધણી ફાયદો સમાયલો છે. જેલાખ લેવાથી પેટ તથા આંતરડાંમાંનો કચરો સાફ થાય છે, જેથી શરિરમાં એકઠો થયેલો કચરો લોહીમાં બેળાવાની બાસ્તી રહેતી નથી, અને લોહી શરિરમાં સરળ રીતે ફરવાથી તબીબીયત સારી રહે છે.

શરિરની સમગ્ર બીમારીઓનું મુળ કોષમાં કે હોજરીમાં સમાયલું છે. જ્યારે કોષ કે હોજરી બરાબર સાફ રહેતાં નથી ત્યારે કચરો શરિરમાંથી સરળ બહાર નીકળવાને બદલે લોહીમાં બેળાય છે, અને તેમાંથી અનેક પ્રકારની નાની કે ગંભીર માંદગીઓ ઉભી થાય છે.

જેલાખની જરૂર જણાય ત્યારે તરત તે લેવાથી કોષ સાફ બનાવીને ગંભીર માંદગીઓ અને તેમાંથી ધણીવાર નિપજતાં કવખતનાં મરણો ટાળી શકાય છે.

સૌથી ઉત્તમ જેલાખ કયો છે ?

એડવાન્સ સાદો જેલાખ સૌથી ઉત્તમ છે. મીઠાના જેલાખ કે જલદ દવાઓના જેલાખો શરીરનો આંદરની, કોષની અને આંતરડાંની આમડીપર જલદ અસર કરે છે, આંતરડાંના ભાગેને વખત જતાં મુકા બનાવી નાંખે છે, જેથી આંતરડાંના ભાગોનું કામ ચોક્કસ નિયમીત થતું નથી અને કલટો કબજિયાતમાં વધારો કરે છે.

જેલાખ કેટલા કેટલા વખતે લેવો જોઈએ ?

ઉપરતાં છોકરાંઓ આવાપીવામાં માટાં માથુસ જેટલો કામુ રાખી મુકતાં નથી, તેથી તેઓને માટે જેલાખની જરૂર, કોષ સાફ બનાવવા માટે, વારંધડીએ પડે છે. તેઓને મહીનામાં બે વખત કે એક વખત નિયમીત જેલાખ આપવો સલાહકારક અને ડહાપણુભરેલો છે.

કેટલાંક માથાપો બચ્ચાંની તબીબીયત વિષે ઝાઝી કાળજી રાખતાં નથી, બલકે બેદરકાર રહે છે, અને તેથી નજીક કારણોમાંથી તેઓનાં બચ્ચાંઓ ભારી માંદગીમાં સપડાય છે, અને ધણીએક કવખતે મોતને શરણુ થાય છે.

જેઓ કસરત, ચોખ્ખી હવા અને ખોરાકના અંદાઝના નિયમો પાળતાં હોય, તેઓને દર મહીને જેલાખ લેવાની જરૂર નથી. કોઈ વેળા જરૂર જણાય તો એનીમાનો ઉપયોગ કરવો અને એનીમા ચાલું વાપરવાથી સંતોષકારક ફાયદો ન જણાય તોજ એડવાન્સ જેલાખ લેવો.

ચાલુ જેલાખ કે એનીમાની આદત પાડવા કરતાં કોશને મજબુત કસરત અને ખોરાકની સંભાળથી સાફ રાખવો એ ઉત્તમ ધલાજ છે.

“ એનીમા ” લેવો સારો છે કે ?

જેલાખની ચાલુ આદત પાડવા કરતાં “ એનીમા ” નો ઉપયોગ ધણીજ સારો છે “ એનીમા ” નો ઉપયોગથી આંતરડાં ધોવાય છે. “ એનીમા ” નો ડબ્બો ઘરમાં રાખવાજ જોઈએ. તે આંતરડાં સાફ કરવા માટે તથા સ્ત્રીઓને “ કુચ ” લેવા માટે ધણીજ ઉપયોગી



ધણ પડે છે. શરીરના બહારના ભાગોની સફાઈ કરતાં અંદરના ભાગોની સફાઈ ઘણીજ અગત્યની છે. “ઝેનીમા” ની અસર જેલાળ કરતાં ઘણીજ સારી છે.

જો આપણું માથું, આંખો અને શરીર “ભારી” માલમ પડતાં હોય, માથું ડુબણું હોય, સળેખમ ઠાંસો વીગેરે થયાં, હોય. “શીવર” ની શરૂઆત માલમ પડતી હોય, તો તરત એક મજબૂત ઝેનીમા લઈ લેવા અને પછી એક કે બે ભાગના ચુકવાની અથવા તે વેળા દુધનો કે ફટનો તદ્દત ઝાંછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવા, જેથી પાછળથી ઝોટી માંદગીના પંજમાંથી બચી જવાય છે.

કોઠામાંનો કચરો લોહીમાં ફરીવળી માંચે ચઢવાથી નાનાં અવ્યંજિને “તાણ” થઈ આવે છે. તે વેળા તરતજ ઝેનીમા આપી દેવાથી જલ્દી મીસાલ કાપદો માલમ પડશે, અને અવ્યંજો જીવ જોખમમાંથી છોડવી શકાશે.

કળાયાત મટાડવા માટે, તથા કોઠા અને હોજરી તથા આંતરડાંની લાંબા વખતની ફરીઆદો મટાડવા માટે ઝેનીમા મહવાડયામાં એક કે બે વાર લેવાનું થોડો વખત ચાલુ રાખવું જોઈએ.

## ઝેનીમા લેવાની ઉત્તમ રીત શું છે ?

ઝેનીમા લેતાં શીખવા માટે સ્ક્રિપ્સ જરૂર પડતું નથી. ઝેનીમાનો ઉત્તમ ઇલાજ અજમાવવા એ રમત મીસાલ સહેલું છે.

ઝેનીમાનો ડબ્બો કોઈપણ “કેમીસ્ટ” ની દુકાને સસનો મળી શકે છે.

ઝેનીમાનો ડબ્બો ભરીને સાબુનું પાણી લેવું. સાબુ જલદ પ્રકારનો હોવા નહીં જોઈએ.

પછી જળરોપર બેસીને “ઝેનીમા” લેવા કરતાં, જળરોં પાસે અબર (ઉંધાં) મુકીને, સફરાની જગ્યામાં નળી રાખી પાણી પોલવું અને આંતરડાંના ભાગમાં લેવું, તેના કરતાં યુક્લિમંડયે પડીને લેવાની રીત ઉત્તમ છે. માથાંના ભાગ જમીન પર રાખવા અને “હીપ્સ” ના ભાગોને (સફરાના ભાગને) યુક્લિમંડયે પડી ઉંચો રાખવા જેથી પાણીને ઉંચે ચઢવું પડશે નહીં, પણ આંતરડાંના ભાગમાં સહેલાઈથી વહેશે.

ડબ્બાનું પાણી પુરું કરવું, અને પછી પેટના ભાગને આમથી તેમ મરડવા જેથી પાણી આંતરડાંમાં ચોતરફ ફરી વળી શકશે. હાજત આંખવાની કોશિશ કરવી જેથી પાણીને આંતરડાંના ભાગોમાં ફરી વળવાને પુરતો વખત મળશે. હાજત લાગી આવે તો જળરોંપર બેસી જવું. કચરો બરાબર નીકળી જતો ન લાગ્યા તો તરતજ ડબ્બામાં બીજું વધુ પાણી લઈ પાછો ઝેનીમા લેવો. આથી આંતરડાંમાંનો ઘણો કચરો નીકળી જવા પામશે.



## પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લેવાજોગ અગત્યની બાબતો.

કસરત કરવાથી શું સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી ઘટી જાય છે?

કદી નહીં. ગમે એવી ભારી પ્રકારની કસરતો કરવાથી સ્ત્રીઓ કાંઈ મરદ બની જતી નથી કે ખુબસુરતી યુભાવી દેતી નથી. પણ જેમ તેઓનું શરીરનું સંગીનપણું અને બળ વધે છે તેમ તેઓ વધુ અને વધુ પોતાની ખુબસુરતી પણ ખીલવતાં જાય છે. એજ કારણથી “ડાનસરો” (હિંચ પ્રકારનો કસરતી નાચ કરનારોઓ) સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓ તથા કસરતયાજી સ્ત્રીઓ હંમેશાં ખેંચાણકારક ખુબસુરતી ધરાવતાં માલમ પડે છે. માટે સમજવું આવડતું છે કે કસરત સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી તોડવાને બદલે ખુબસુરતી ખીલવવાનું ખરેખર અને એકલું સાધન છે.

સ્ત્રીઓથી માસીક અડચણ વેળા કસરત લઈ શકાય કે?

માસીક અડચણ વેળા કસરત કરવી કે ન કરવી તે સ્ત્રીઓના પોતાના આંધાપર આધાર રાખે છે. સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓ તથા જે સ્ત્રીઓ ડાનસીંગ અને નાચ કરી બતાવવાનો ધંધો કરે છે, તેઓને કામનું રોકાણ હંમેશાં હોય છે, અને માસીક અડચણમાં હોવા છતાં તેઓને ડાનસીંગ અને નાચ વીઝેરના પેલોમાં ભાગ લેવાની જરૂર પડે છે. મજૂર વર્ગની સ્ત્રીઓને પણ માસીક અડચણ પાળતાં આપણે જોતાં નથી, તેનું એકજ કારણ છે કે તેઓને ફરજવાત મહેનત કરવીજ પડે છે. અને માસીક અડચણનો આરામ ભોગવતાં તેઓની પુંછ જાય છે.

માણ મહેનત કરવાના મહાબરોને સમયે તેઓના શરીરના ભાગો એટલા સંગીન હોય છે કે માસીક અડચણ વેળા તેઓને દુઃખ દરદ વેઠવા પડતાં નથી. માસીક અડચણ વેળા ધંધો છોડી ધરે એસવું પડતું નથી. અને તેઓના માસીક અડચણના દીવસો બીન હરકતે પસાર થઈ જાય છે.

આ ઉપરથી એમ માની લેવાની જરૂર નથી કે માસીક અડચણ વેળા પણ કસરત દરેક સ્ત્રીએ કરવીજ જોઈએ. જે સ્ત્રીઓ સારો મજબૂત સંગીન આંધો ધરાવતી હોય તેઓ એવી અડચણ વેળા પણ કસરત લઈ શકે છે, અને કામ ધંધો તથા મહેનત પણ કરી શકે છે. તેમજ જેઓનો આંધો સાધારણ હોય કે તખીબત નબળી હોય, તેઓએ માસીક અડચણ વેળા રાખેતા યુગ્મની કસરત કરવી નહીં. તેમજ આખો દીવસ દોરની માફક પડીને હંધ પણ શ્રદ્ધી નહીં, પણ ધરમાં કે આસપાસ ફરહર કરવું, ફરતાં હરતાં હંડા રવાસ અવારનવાર લેતા રહેવું અને બેસીને કાંઈ પણ કામ કરવું હોય તો યદ્યાર બેસીને કરવું કે જોથી સુસતી માલમ પડે નહીં, અને માસીક અડચણના દીવસો કંઠાળાભર્યા થઈ પડે નહીં.

સ્ત્રીઓને હમેલ દરમ્યાન કસરતની જરૂર છે કે?

માનકાલ કહેતી થઈ પડી છે કે “સ્ત્રી સુતાવડમાં સુતી અને મરવા સુઈ, બરાબર.” આવા વખતે સ્ત્રીઓએ ખાસ શીઝીકલ-કલમર પાળવાની જરૂર છે.

હમેલ વેળા સ્ત્રીઓને હંડા ખાસ અને ચોખ્ખી હવાના પુરતા ઉપોયગની ખાસ જરૂર છે, કારણકે પોતા માટે તેમજ બાળક માટે ચોખ્ખી હવાના હંડા ખાસની અમણી અગત્યતા છે. માટે આ વેળા ચોખ્ખી હવામાં દરરોજ ફરવા જવાની જરૂર છે,

ધરમાં ગોધધ રહેવાથી ચોખ્ખી હવા પુરતી મળતી નથી. શરીરનું ભાગેને પુરતી હીલચાલ મળતી નથી, અને છાતીના ભાગે સુન મારી જાય છે. આ સમયમાં કારણોના સમયથી છુટકારોના વખત માતા તથા બચ્ચાં માટે ધણીજ નેજમભર્યો થઇ પડે છે.

આવાવા ફરવાની કસરત ઉપરાંત સાદી કસરતો પણ ધર આગળ કરવાથી છુટકારોના વખત આસાની ભર્યો થઇ પડે છે. એના દાખલો આપણે જાનવરો અને મહેનદુ વર્ગની સ્ત્રીઓ ઉપરથી લેવાને છે, કે જેઓમાં છુટકારો લેવા કષ્ટ લેવા જેવું કાંઈથી હોતું નથી.

આવાખીવામાં જળવણી કરવાની ખાસ જરૂર છે. હાલેદાર સ્ત્રીને બે જીવને માટે ખાણું હોય એમ ધારી બેવડું ભોજન ખાતી રહે છે, જ્યારે ખોરાકના યોગ્યતા બચ્ચાંના ઉપરભાવપર દબાણ આવે છે, અને ખાસ પણ સરળ લેવામાં ઉરકત પડે છે. નાહવા-ધોવાની તથા તનની અને મનની સફાઈ અને ખુશાલ સ્વભાવથી આગળના ઉપરભાવપર સારી અસર થવા ઉપરાંત, છુટકારો સહેલો બને છે.

પેટના ભાગેપર દબાણ આવે એવી કસરતો છોડી મુકવાની જરૂર છે, જોકે ખાસ્તી માત્રી લેવાની જરૂર નથી.

### શ્રીમ્મિત્તે કેવી જાતની કસરત કરવી?

જે સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ શરીરનો સારો ભાગ ધરાવતાં હોય તેઓ પુરોષને ભગતી પણ દરેક પ્રકારની કસરતો આસાનીથી કરી શકે છે. સરકસના યોગ્યમાં આપણે સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને કસરતના ઉરતભર્યા પ્રયોગો કરતાં જોઈને અજાણ્યમાં મરકાવ થઇએ છીએ. પુરોષને પણ હંફાવે કે બાળુ યેસાડે એવી અસરકારક કસરતો સરકસમાંની સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ કરી બતાવે છે. ધણીવાર સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રી પાંચ-સાત છોકરાંઓની માતા પણ હોય છે. આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે પુરોષને બરની સખત પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવા છતાં સ્ત્રીઓ માતા બનવાને કદીપણ નાલાયક થતી કે મજાવી નથી. બલકે પોતાનાં બચ્ચાંઓને મજબુત બનાવવાને કુન્નર તેઓ વધુ સારી રીતે જાણે છે.

હાલમાં ઈંગ્લાંડ, અમેરીકા અને જર્મનીમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ છે કે જેઓ “વેટ-લીફટીંગ” જેવી ભારી પ્રકારની કસરતો ફાયદા સહિત કરે છે, તેમજ મસલ-કન્ટ્રોલ પણ કરે છે.

### સ્ત્રીના ભીતરના (અંદરના) ભાગે ખસી ગયા હોય તો

#### કસરતથી ફાયદો થઇ શકે કે ?

શરીરનાં “મસલ્સ” (સ્નાયુઓ) હીલાં પડવાથી નબળાઈ આવે છે, અને સ્ત્રીઓના અંદરના ભાગે નબળાઈના વખતમાં આમતેમ ખસી જવાનું સાધારણ થઇ પડે છે. કસરતથી ધીમે-ધીમે મસલ્સ અને શરીરના ભાગે મજબુત થતા જાય છે, અને મજબુત થવામાં મસલ્સ ખસી ગયલા ભાગેને પોતાની ચોક્કસ જગ્યાએ કાબુમાં રાખી શકે છે. આથી સ્ત્રીઓને આવી ફરવામાં કસરતથી થોડા વખતની અંદર ફાયદા થવા લીધા રહેતાજ નથી.

સ્ત્રીઓને ધણીવાર “અધુરું” પડવાથી શરીરમાં ધણી નબળાઈ માલમ પડે છે, પણ ધીમે ધીમે કસરત ચાલુ કરવાથી પોતાની આગળી તંદરેસ્ત હાલત ફેરવવામાં હાંસલ કરી શકાય છે.

## સીની સુવાવડ પછીની નખળાઈ કસરતથી દુર થઈ શકે કે ?

સુવાવડ પછી સીની હાલત ધણી નખળી થઈ જાય છે, અને તે ઉપરાંત પોતાનાં બાળકનું પોષણ પોતાનાં કુધ ઉપર કરવું પડે છે. પોતાની તબીબત સુધારવી હોય, અને પોતાનાં બાળકને સારું પોષણ આપવા માટે ઉત્તમ કુધ પૂરું પાડવું હોય, તો એક માતાએ સારું અને પુરવું લોહી શરિરમાં વેદા કરવું જોઈએ. અને સારું, પુરવું લોહી મેળવવા માટે કસરત અને ખેતરકની જળવણી તેમજ પુરતી ચોખ્ખી હવા, એ ત્રણેનું મૂળ થઈ શકે એમ નથી.

સુવાવડની ખેતર સીની વેદના પછી નરમ પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવાથી થોડા વખતમાં શુભાશી તંદરોસ્તી અને શરિરનું સંપૂર્ણ સમતોલપણું ખાલવી શકાય છે, અને તેની સાથે બાળકને પણ માતાનાં મધુર કુધનો ઉત્તમ જરથો મળી શકે છે, જેથી "શીઢીકલ-કલતર" માતા અને બાળક માટે એક સરખું ઉષોગી થઈ પડે છે.

જે સીએસે ધણી સુવાવડની વેદ ઉપરાંતપરી ભોગવી હોય, તેઓને પણ જીવાનીમાં ખખડી જતો બાધા પાછો તંદરોસ્તી અને જીવાનીભર્યો બનાવી શકાય છે.

## શું માતા થયા પછી સીની ખુબસુરતી નાશ પામે છે ?

કહી નહિ. માતા થયા પછીથીજ એક સીની ખરી ખુબસુરતી ખીલવાનો સંભવ હોય છે.

માતા થયા પછી તેણીને ખાર ધણી અને ધરખાર તરફ વધે છે, જેથી તેણીને વધુ ખુશમીજજળ જનવાની તક મળે છે, જેથી તેણી વધુ તંદરોસ્તી ભોગવે છે.

ધણી સીએસની ખખડી જતી હાલતનું શરણુ તેઓની પોતાનાં શરિર તરફની ખેદરકારી અને જલને, તથા અદેખાઈ-અંદસ ભરેલો સ્વભાવ હોય છે. કુંજડાં સ્વભાવનાં માણસો ધણે ભાગે તંદરોસ્ત હોતાંજ નથી.

## હંચી એડીના ખુટ પહેરવાથી સીના ભીતરના

### ભાગોની થતી ખાનાખરાખી.

હંચી એડીનાં ખુટ શાભાભર્યાં નથી. પણ એક ખદી છે.

હંચી એડી પહેરીને ચાલવાથી શરિર હંમેશાં આગળ અને આગળ ધસવું માલમ પડે છે. સીએસના ભીતરના ભાગો ધણા નાજુક હોવાથી તેમને આખતેમ ખસી જતો વાર લાગતી નથી. જે સીનું શરિર સંગીન હોય છે, તેના ભીતરનાં ભાગોને પોતાની જગ્યાએથી ખસવા ન દેવા માટે આસપાસનાં મસલ્સ મજબુતી ધરાવતાં હોય છે. પણ હંચી એડીથી કમરના અને પેટના ભાગોને આંચકાલાગતા રહેવાથી ભીતરના ભાગોની આસપાસનાં "મસલ્સ" નખળાં અને દીલાં પડતાં જાય છે, જેથી નાજુક ભાગો આખતેમ ખસવા માંડે છે. આથી સીએસને માસીક અડચણ વેળા તથા હંમેશાના વખતમાં કરપીણ અને કેટલીકવાર માણુધાતક કુખદરદો વેદવાં પડે છે. માટે હંચી એડી-લાળાં ખુટને તથા ધણી કડક અને ધણી ટાઇટ ખુટનેા ઉપયોગ છોડી દેવાથી સીએ પોતાનાં ભેદી કુખ દરદો ધણે ભાગે કુર રાખી શકશે અને મટાડી શકશે. એડી વગરનાં ખુટ ધણીજ સારાં છે. "ટીસ-શુ" કે "ડેક-શુ" સીએ માટે ચાલવા કરવાની કસરતને માટે ધણીજ ઉપયોગી છે.

ખાખાં ઉપર બાંધવામાં આસતાં "ત્રેટર" પણ મધદ કદી બાંધવાં નહી. તેથી શોડીને અટકાવ થાય છે, અને વખત જતાં ગુંઠણમાં કળતર લીધેર થાય છે.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

### શ્વાસ મોઢાં રસ્તે લેવા કે નાક રસતે ?

શ્વાસ હંમેશાં નાક રસ્તેજ લેવા, મોઢાં રસ્તે કદી પણ લેવા નહીં. મોઢાં રસ્તે દમ લેવા એ નબળાઈની નીશાણી છે.

મોઢાં રસ્તે શ્વાસ લેવાથી ધુળની રજકણો સાથની હવા કાંઈ પણ અટકાવ વગર ફેંસામાં જાય છે, જેથી ફેંસાં અને લોહીમાં બગાડ પેવસ થાય છે. તેમજ બહારની ઠંડી કે સરદીભરી હવા પણ મોઢાં રસ્તે, ગરમ થયા વીના ફેંસાંમાં જાય છે, અને ત્યાંના ભાગોને સરદી લાગે છે, જે બેખમકારક છે.

નાક રસ્તે શ્વાસ લેવામાં ઘણું ફાયદો સમાયલો છે. નાકના અંદરના ભાગોમાં જળી કે માળની મીસાલ પડવામાંનાં પડ અકેકપર હવાયલાં હોય છે. આથી શ્વાસ નાક રસ્તે લેતી વેળા હવામાં જે ધુળની રજકણો હોય તે માળનીમાં ગળાઈ રહે છે, અને ધુળ કે ખીન કચરા વીનાની હવા ફેંસાંમાં દાખલ થાય છે. આ માળનીમાં હવાને ગળાતાં સહેજ વખત લાગે છે, જે વેળા હવામાંની સરદી પણ નાકની આસ-પાસના ભાગોની ગરમીથી નીકળી જાય છે, જેથી એકદમ સરદીવાળી હવા ફેંસાંમાં જઈને નુકસાન કરી શકતી નથી.

### શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો સારો છે કે નાકમાંથી ?

શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો કે નાકમાંથી, એમાં બન્ને ફેલીએ નુકસાનકારક નથી. પણ જે માણસે કદી કસરત કરી ન હોય, તે માણસે કસરતની શરૂઆત કરવામાં મોઢાં રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવાની ડેવ પાડવાથી શ્વાસ લેવામાં સરળતા માલમ પડશે. એક શરૂઆત કરનારને કસરત કરતી વેળા નાક રસ્તે શ્વાસ કાઢવા જતાં, શ્વાસ કાઢવાનું કામ કંઈ મુશ્કેલી માલમ પડે છે, અને દમ લેવામાં તથા કાઢવામાં ચહેરાપર લોહી ચડી આવે છે અને ચહેરા લાલ બને છે.

ખીણું મોઢાં રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં પુરતી ઝેરી હવા ફેંસાંમાંથી બહાર કાઢી શકાય છે, જેથી શ્વાસ લેતી વખતે આંત્રી પડેલી જગ્યામાં પુરતી સ્વચ્છ હવા લઈ શકાય છે.

પછી શક્તિમાં વધારો થાય ત્યારેજ નાક રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવાની કોશિશ સહેલી માલમ પડશે. અને સંગીન થાક ચઢ્યા પછી માથું ઝાલીને શ્વાસ બહાર કાઢવાની જરૂર જણાય છે. માટે શ્વાસ લેવાની બને કાઢવાની ક્રિયામાં ઉપલી બાબતો ધ્યાન રાખવાથી શ્વાસ સારો ખીણથી શકાયે, પુરતો લઈ શકાયે, તેમજ પુરતો કાઢી પણ શકાયે, અને છાતીના ભાગોની ફેલીઆદો જડમુળથી નાણું થવા ઉપરાંત, છાતીના ભાગો સંગીન રીતે ખીણીને શરીરની શક્તિ અને ખુશ્મરતીમાં ઘણાજ વધારો કરી શકાયે.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

પીવાનાં પાણી માટે લેવા જોઈતા સાવચેતીના ઉપાયો.

દિવસમાં કેટલું પાણી પાવું જોઈએ?

જેમ્મા દરરોજ પુરવું પાણી પીએ છે તેમની તબીબીત સામઘી રીતે જેતાં ઠીક હોય છે.

પાણી દરરોજ પુરવું પીવાથી કાઠો સાફ રહે છે, અને સાફ વધારે પતકું બની બારીકમાં બારીક શરીરની નળીઓમાં સહેલાઈથી ફરી વળી રમેરગ સાફ બનાવે છે, લોહી ઘટ બની શકવું નથી. પીવાળ સાદા પ્રમાણમાં છુટતી રહે છે, જેથી શરીરનો ધણી કચરો ચાલુ થવાતો રહે છે. હેજરી અને આંતરડાંના ભાગ પણ થવાતો રહે છે, જેથી કબજાત રહેવા પામતી નથી અને વધુમાં જરૂર શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે.

પરસેયો પણ પુરતો શરીરમાંથી નીકળતો રહે છે, જેથી રમેરગ થવાઈને સાફ રહે છે, અને કચરો અને શરીરનાં હોરો ચામડી રસ્તે બહાર નીકળતાં રહે છે. જેથી તંદુરસ્તીમાં સુધારો માલમ પડ્યા વીત્ય રહેતોજ નથી.

એક ગાંઠો પુરવે કે જોઈએ દિવસમાં ઝોછામાં ઝોછાં ૬ ગાંઠો ઝાસ ભરી પાણી પીવાની જરૂર છે. વધુમાં વધુ ૧૦ ઝાસ પણ લઈ શકાય છે.

છોકરોએને પણ પાણી પુરવું પીવાની ટેવ પાડી જોઈએ. નાનાં બાળકોને પણ પાણી પુરતી રીતે પાવું જોઈએ. પાવતાં બચ્ચાંને પણ પાણી શાવકારક રીતે આપી શકાય છે.

આઈસનું ઠંડું પાણી પીવું સાફ છે કે ?

આઈસનો ઉપયોગ જમ બને તેમ ઝીંછો કરવો કે નહીંજ કરવો. નબળી દહનાં માણસો માટે તે ધણીજ નુકશાનકારક છે.

આઈસનું ઠંડું પાણી કે બીજાં ઠંડાં પીણાં પીવાં હોય તો ધીમે ધીમે પીવાં અને એકદમ રેડી દેવાં નહીં.

ઠંડી બીજે ઉતાવળથી એકદમ પીવાથી પેટના અંદરના ભાગોને સરદી લગાડે છે, અને ગરમી યુક્તી થાય છે. જેથી જરૂર શક્તિ નબળા પડે છે. માટે ઠંડાં પીણાં ધીમે ધીમે પીવાં કે જેથી ઓઠાંમાંની અને ગળાંમાંની ગરમીથી તે સહેજ ઝીંછાં ઠંડાં બને છે, જેથી પેટના ભાગમાં ઠંડી હાલતમાં પોહોંચતાં નથી.

આજકાલનાં રંગરોંગી પીણાં નુકશાનકારક હોય છે, અને અનેક પ્રકારે રોગો નબળા કરી નાંચે છે માટે તેમનાથી દુર રહેવામાંજ સાર છે.

પીવા માટે નળનું પાણી સાફ હોય છે કે કુવાનું ?

ગાંઠો સહેરાના કુવાનું પાણી ધણીભાગે સ્વચ્છ હોઈ શકવું નથી. સહેરમાં કુવા-એને તડકું અને જોખમી હવા પણ પુરતાં ધણીગર મળી શકતાં નથી. આવા બંધ પ્રદેશના કુવાઓનું પાણી બીમારી ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓથી ભરપૂર હોય છે.

ગાંઠડાંમાંના કુવાઓ ખુલ્લા પ્રદેશના હોય છે તેથી ત્યાંનું પાણી સહેરના કુવાનાં પાણી કરતાં ધણી સાફ મળી શકાય.

પણ કેટલીકવાર અંમડાંઓમાં કુવાની આસપાસ કપડાં પોવાનો, નહાવાનો, દોરોને નહવાડવાનો વીગેરેનો ચાલ હોય છે, જેથી માણસને, જનવરને અને કપડાંચપડાંમાંને મેલ, કચરો વીગેરે પાણી સાથે પચીને કુવાનાં પાણીમાં ભેળાય છે, જેથી કુવાનું પાણી ઊંચી બને છે.

શહેરમાં વસતાં માણસોએ બંધ કુવાઓનું પાણી વાપરવા કરતાં નળનું પાણી સારું છે, પણ સલામતીને ખાતર, નળનું હોય કે કુવાનું, પણ ઉકાળીનેજ પાણી વાપરવાથી પાણીમાંના જીવંતોથી બરપા થતી માંદગીઓથી દુર રહેવાય છે.

**ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે વાપરવાની કાંઈ જરૂર છે કે ?**

અલબત્ત ! પાણીને ઉકાળીને પછી ઠંડું બનાવીને પીવાથી ઘણી માંદગીઓ ટાળી શકાય છે.

જે માખાપો પીવાનું પાણી ઉકાળીને વાપરતાં નથી તેઓ પોતાનાં બાળકો અને છોકરીઓ ઘણીવાર તાપ અને બીમારીમાં ગીરફતાર થતાં જાય છે. માટે બાળસાથ અને અરબને સલાહ બાળુ મુકી પીવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળીનેજ વાપરવું.

**ખાતી લેખા પાણી પીવું સારું છે કે ?**

બંનતાં વૃદ્ધીક, ખાતી લેખા પાણી પીવું નહીં, કારણકે જેટલા ખોરાકની જૂથ હોય, તેટલા ખોરાક પછી ખાંધ શકાશે નથી; કારણકે પાણીથી પેટમાંની ઘણી જગ્યા રોકાયેલી બને છે.

જુથ લાગી હોય ત્યારે પેટમાંના જરૂરત-શક્તીના રસ ખોરાક જરૂરત કરવા માટે તૈયાર થઈ રહે છે. તેવામાં ખોરાકની સાથે-સાથે પાણી પીવાથી જરૂરત-શક્તીના રસ નબળા પડી જાય છે. જેમ કુધમાં પાણી ભેળવાથી કુધ નબળું ગણાય છે તેમ, આથી ખોરાક સારી રીતે જરૂરત થવામાં ઠરકત પડે છે.

**ખોરાક ખાંધા પછી તરત પાણી પીવું કે ?**

ખાંધા પછી તરત પાણી પીવાથી જરૂરત-શક્તીના રસ નબળા પડી જાય છે, જેનાં પરિણામે ખોરાક પુરતી રીતે જરૂરત થતી નથી, અને સુસ્તી પેદા થાય છે.

માટે ખાંધા પછી અરવા કલાક રહીને કે એક કલાક પછી, પાણી પીવાથી, તે જરૂરત શક્તી વધારે છે, અને લંદરોસ્તીમાં સુધારો થાય છે, કારણ કે ખાંધેલા ખોરાકમાંથી સારો ફાયદો મેળવી શકાય છે.

**ભોજન ખાંધા આગમજ પાણી પીવું સારું ગણાય કે ?**

પાણી પીધને તરત ખાવું ગુકશાનકારક છે. કારણકે ખોરાકની જગ્યા પાણીને મળે છે, જેથી જરૂર જોગે ખોરાક લઈ શકાશે નથી, અને જરૂરત થવામાં ઠરકત પડે છે. જેથી શરીરમાં સુસ્તી પણ માલમ પડે છે.

**કસરત કરવા પછી તરત પાણી પીવું કે ?**

કસરત કરવા પછી આપણું શરીર ગરમ હોય છે, અને લોહીનું ફરવું પણ ઝડપી બને છે. તેવામાં પાણી પીવાથી શરીરની ગરમીને એકાએક ધોતો પુગે છે, અને લોહી ફરવામાં એકાએક મંદી અને ધીમાપણું થાય છે, જે લંદરોસ્તીને ગુકશાન પોહાંચાડનારું છે.

માટે કસરત કરવા પછી આપણું શરીર સાધારણ માપુડી ગરમીપર આવે કે પછીજ પાણી ધીમે-ધીમે પીવું.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખોરાકમાં અંકુશ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની  
એક મુખ્ય ચાવી છે.

માણસ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે ?

બધાં માણસો ખોરાકનો જરૂરો એક સરખો ખાઈ શકતાં નથી. મહેનત કરનારાં  
માણસો વધુ જરૂરો ખાઈ શકે છે, જ્યારે એકી મહેનત કરનારાં માણસો માટે  
ઘણાં ઓછા ખોરાકની જરૂર છે.

હૃદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની મુરબાઈ.

જેટલા ખોરાક ખાવાની જરૂર હોય તે કરતાં ઓછો ખોરાક કોઈ ખાવું નથી,  
પણ જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખાનારા માણસો ઘણાં હોય છે.  
આપણી બીમારીઓનો પોણો ભાગ ખોરાકની ખેદકારીતા સળયે ઉભો થાય  
છે. વધુ ખાવાને બદલે જરૂર પૂરતું જ બે ખાવામાં આવે તો નાનાં છેકરાંઓની અને  
મોટાં માણસોની હઝારો પ્રકારની બાંધબીંધો અને મુંઝવણો દુર કરી શકાય.

ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ એક સાથે ખાવાની ખુરી ટેવથી

હૃદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ પડે છે.

ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ ખાવાની "ફેશન" સાધારણ થઈ પડી છે. ગરી-  
બાઈમાં સળડતાં માણસો પણ બે-ચાર વાણીનાં ભોજન વખતે પોતાની આબરૂને ધોક્કા  
પુગરી એમ સમજે છે. પણ ફેશનની શીશીઆરીથી તેઓ ખરેખર માર્યાં જાય છે.

ભોજન વેળા એક કે બે વાણીઓ સતોષ પકડી ખાવામાં આવે તો હૃદ ઉપ-  
રાંત ખાવાની ધાસ્તી રહેવી નથી અને જરૂર પડે શક્તી માટે પણ તે લાભકારક છે.

વધુ વાણીઓ ખાવા બેસવાથી દરેકમાંથી થોડું થોડું ખાવાની મરજી થાય છે,  
અને છેવટે જોઈએ તે કરતાં ત્રણ કે ચાર ગણું ખવાય છે.

હૃદ-ઉપરાંત ખોરાકનો જરૂરો ખાવાથી શક્તિમાં થતો ઘટાડો.

જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાથી શક્તિમાં વધારો થવાને બદલે બગાડ  
અને ઘટાડો થાય છે. શરીર આવી રીતે નબળું થવાથી જીંદગીની દોરી ઢુંકી થતી  
જાય છે, અને બીમારીઓથી દૂર રહી શકાતું નથી.

બધું જીવી કસરતો કરવા છતાં પણ ખોરાકની ખેદકારીથી શરીર અનેક બીમા-  
રીઓમાં સપડાવતું રહે છે. માટે ખોરાકમાં જળવણી રાખવી કેટલી અગત્યની છે તે  
સહેલાઈથી જોઈ શકાય.

હૃદ-ઉપરાંત ખાવાથી આપણી શક્તિ ખોરાકને જરૂર પડત કરવામાં એટલી બધી  
રોકાણમાં હોય છે, કે બીજાં કામ-કાજને પુગી વળવા માટે ઘણીજ થોડી શક્તિ  
ખાઈ રહે છે.

આ બાબતની અજમાયશ કરવી સહેલી છે. આપણે સાધારણ છુટથી જેટલો  
ખોરાક દરરોજ ખાઈએ છીએ તેનો માત્ર પા ભાગ (ચોથો ભાગ) જેટલો જ જરૂરો  
દરેક ભોજન વેળા ખાવામાં આવે અને એ પ્રમાણે એક અંકુશથી અજમાયશ  
ચાલુ રાખવામાં આવે તો તે એક આવાડાનાં અરસામાં આપણી શરીરની તાજગી  
અને આપણાં કામ-કાજને પુગી વળવાની શક્તિ બમણી કે ત્રણગણી માલમ પડશે.



ખોરાકમાં અંદાજ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની એક સુખ્ય રાહ છે. ૩૯

આ અન્યમાયશ કરી જોવાથી હુરથી ખોરાકનો જમાવ કરનારાઓની ખાતરી થવા લીના રહેશે નહીં.

કેટલાંક માણસો ભોજન વેળા થોડું ખાતાં માલમ પડે છે, પણ તેઓ અવારનવાર કવખતે કાંઈનું કાંઈ ખાતાંજ રહે છે. જેથી આપના દીવસમાં જોઈએ તે કરતાં વધુ ખોરાકનો જરૂરો તેઓના પેટમાં જાય છે. આવી રીતે કવખતે આહુ થોડું થોડું અને કાંઈનું કાંઈ ખાવાની ટેવ પણ પોટી છે, અને શરિરની શક્તિને તોડી નાંખે છે અને નબળાઈ તથા સુસ્તીનું સુખ્ય કારણ છે.

### ભુખ લીના નહીજ ખાવું જોઈએ.

ભુખ લીના ખાવું એર સમાન થઇ પડે છે. તે જરૂરપત થઇ શકતું નથી અને શરીરની શક્તિઓને મંદ પાડી નાંખી સુસ્તી ફેલાવે છે.

સાધારણ ખ્યાલ એવો હોય છે કે ભોજનનો વખત થયો કે કુટુંબ સહિત ભોજન પર ખેસી જવું, પછી ભલે ભુખ ન લાગી હોય.

જ્યારે ભોજન વેળા ભુખ ન લાગી હોય તો તે એમ દખાડે છે, કે આગલાં ભોજન વેળા ખાધેલા ખોરાક ધરાધર જરૂરપત થયો નથી અને શરિરમાં પચ્યો નથી. અને તેવામાં ખીજું ભોજન ખાવામાં આવે છે, ત્યારે જરૂરપત શક્તિ પર ભમણે બોલે નાખવામાં આવે છે, જેથી જરૂરપત-શક્તી આવી ભુખ લીના ખાવાની ટેવથી નબળા પડતી જાય છે, અને તેથી શરીરમાં અનેક પ્રકારની નબળાઈઓ ઉભી થાય છે.

માટે સુખ્ય નિયમ એ છે કે ઘડીઆળમાં ભોજનનો વખત જોડને ભોજન લેવા બેસી ન જવું પણ જ્યારે પૂર્ણ ભુખ લાગી હોય ત્યારેજ ખાવા ખેસવું.

એક ભોજન વેળા ભુખ ન લાગી હોય તો ભલે તે ભોજન ન ખાવું, અને પાણી પીવું અને જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે ખાવું અથવા ખીજાં ભોજન વેળા ખાવું.

### ખોરાક ચાવીને ખાવો જોઈએ.

આખો ગળેસો ખોરાક સારી રીતે જરૂરપત થઇ શકતો નથી. ખોરાકને ચાવી-ચાવીને પાણી મીસાલ બનાવી પછીજ ગળવો.

ખોરાક સારી રીતે ચાવી-ચાવીને ખાવાથી તે ગાંઠમાંની ચીકણી બળ સાથે સારી રીતે ભેળાય છે, અને જરૂરપત થવામાં લાગી પડતો નથી, પણ હોજરીને બોલે ઝાઝો થાય છે.

ખોરાક ચાવી-ચાવીને ખાવાથી હૃદ-હૃપરાંત ખોરાકનો જરૂરો ખાવામાં આવતો નથી કારણકે જડમાં ચાવી-ચાવીને નિયમીત વખતે યાદી આવે છે, અને પછી કુદરતી રીતેજ વધુ ખાવાનું મન થતું નથી.

### ગ્રાસ-મચ્છીનો ખોરાક કેવો ગણાય ?

ગ્રાસ-મચ્છીનો ખોરાક ઘણાજ હદમાં લેવા ઠીક છે. શરિરના જીવસાઓને પોટી રીતે ઉષ્કેરનારો તે ખોરાક ગણાય છે, અને ઘણી માંદગીઓનું સુળ હોય છે.

ખીચારી અને નાતવાની ભોજનમાં માણસોએ તેનાથી દુર રહેવું સારું છે. અઠવાડમાં ગ્રાસ-મચ્છીનો ઉપયોગ દરરોજ નહી કરતાં અકેક દીવસને આંતરે કરવા સારો છે, અઠવાડમાં એક કે બે વાર તેનો ઉપયોગ ઘણાજ હદમાં ગણાય.

જેમ્સ દરેક જોસ-મચ્છીનો ઉપયોગ કરનારા હોય તેમ્સે જોવી જોઈએ ગમતી જોઈએ કે અપોરનાં જોજનપર તેના ઉપયોગ કર્યા હોય તેા રાતનાં જોજન વેળા તેના ફરી ઉપયોગ કરવો નહિ. અથવા તેા રાતનાં જોજનપર ઉપયોગ કરવો હોય તેા અપોરનાં જોજન વેળા નહિ કરવો. આ નિયમથી થોડી ધણી મજા હવે જાણવાયે.

દુકમાં, જોસ મચ્છીનો ધણી ઉપયોગ કરવો હાનીકારક છે, સાહી બગાડે છે. અને શરિરમાં ગંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે તેમના ઉપયોગ ધણીજ કાચુ વાપરીને હંદમાં કરવો જોઈએ.

મજાજીત મહેનત કરનારાંએને માટે જોસ મચ્છીનો “સમજદાર” ઉપયોગ વાપર્યુ સમાન છે, જ્યારે નાતવાન અને બીમાર માણસો માટે તે હાનીકારક થઈ પડવાનો સંભવ છે, કારણકે તેમ્સે એવું ધારે છે કે જોસ મચ્છીનો જોરાકથી તેમ્સે જલદી મજાજીત થયે. એવા ખ્યાલથી તેમ્સે તેના હલબલ્હાર ઉપયોગ કરે છે.

## દુધનો જોરાક શરિર માટે કેવો છે?

દુધમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને સૌથી સંપૂર્ણ જોરાક દુધ છે. બાળકનો ઉપર-ભાગ દુધપર ધાય છે. મજાજીત માણસો દુધનો જોરાક બહુજ પસંદ કરે છે. નબળાઈ કે બીમારીમાં દુધનો જોરાક આરીરવાદ સમાન છે. દુધના જોરાકથી આપણાં હાડકાં, રક્ત, રસ, સ્નાયુઓ (મસલ્સ) અને જીર્ણને પુષ્ટી અને શક્તિનું અધારણ મળે છે.

બીમાર અને નબળાં માણસોને દુધ ઉપર કે દુધ અને ફરફ ઉપર થોડાં અડ-વાડયાં કે થોડાં દીવસો જાળવાથી, ગમતી શક્તી ધણીજ જલદી આવે છે શરિરનું વજન વધે છે અને શરીર ભરાઈદાર બને છે.

દુધ અને જોસ-મચ્છી એક સાથે વાપરવાં સારાં નથી. જેવાં તત્વા જોસ મચ્છીમાં રહેલાં છે, તેવાંજ દુધમાં પણ રહેલાં છે, આથી શક્તીનાં તત્વા બમણાં પ્રમાણમાં એકથી વેળા ખાનામાં આવાથી જરૂરત શક્તિપર બમણી જોગે આવી પડે છે, અને તેવા જોરાક ભારી પડે છે, અપચો થાય છે.

સહવારમાં અને અપોરે આહ, કારી અને કોકોને બદલે દુધ લેવું સારું છે, એ કે રોગાં માણસોએ જોહુજ લેવાનું સલાહકારક છે.

કસરત કરવા પછી, શરીર પુરતું રાહત પામ્યા પછી, દુધ લેવું ધણીજ સારું છે. તે વેળા દુધ ધણીજ જલદી લોહીના આકારમાં થઈ જાય છે, અને “મસલ્સ” ને પોષણ, કદ અને કોવત સારું મળે છે.

રાતનાં જોજણ પછી શુભરે અરવા કલાક રહીને એક કપ દુધ પીવું સારું છે. જરૂરત-શક્તીમાં વધારો કરે છે. અને ઉંઘ પણ જલદી લાવે છે.

જે માણસને રાતે ઉંઘ જલદી ન આવતી હોય કે બરાબર ન આવતી હોય, તેણે એક કપ ગરમ દુધ પીવાને ૧૫ મીનીટ કે અરવા કલાક આગળ પીવાથી ફાવશે માલમ પડશે.

જે વેળા રાતનાં જોજન પર ધણી ભારી જોરાક કે જોસ-મચ્છીનો જોરાક લીધો હોય તે વેળા જોજન પછી દુધ પીવું ન જોઈએ કે નથી જોરાક બમણી ભારી બનતો નથી.

ખોરાકમાં અંદાડ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની એક મુખ્ય ચાવી છે. ૪૧

## “કોકો” પીવામાં ફાયદો છે કે ?

કોકો બંકે એક જાતનું પીણું છે છતાં તે ખોરાકના જેવી અસર ધરાવે છે. તે આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સહવારમાં એક કપ “કોકો” પીધા હોય તો નાસ્તો પેવાની આસ જરૂર જણાતી નથી.

કોકો બેંકે ચા-કાશી જેવો નુકશાનકારક નથી, તો પણ તેમાં શરીરને નુકસાન કરનારો પદાર્થ થોડા પ્રમાણમાં રહેલો છે.

કોકો એક ભારી પ્રકારનું ખોરાક રૂપી પીણું છે, પણ તે પીધા પછી માથું સને સુસ્તી આવે છે. જેઓ કોકોનો છુટથી ઉપયોગ કરનારાં હોય છે, તેઓની કુદરતી શક્તિ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે.

કોકો ગરમ પડે છે, માટે ગરમીના દીવસોમાં તેનો ઉપયોગ નહીં જ કરવો એકચ્છે. કોકોને બદલે સોજાનું દુધ વધારે ફાયદાકારક છે.

નાનાં છોકરાંઓને કોકોને બદલે દુધ વધારે આપવાથી ફાયદો માલમ પડશે.

## ફળ-ફલાદી અને તરકારીનો ખોરાક.

ફળનો ખોરાક ઉત્તમ હોય છે. માટે ભાગે ફળ અને તરકારી પાણીદાર અને રસદાર હોવાથી શરીરનાં ઘોઘીમાં સુધારો કરે છે.

અપવાસ કર્યા પછી પણ થોડો વખત એટલે કે થોડાં અઠવાડયાં કે બે-ત્રણ મહીનાઓ સુધી ફળ-તરકારી અને દુધ વીગેરેના ખોરાક પર રહેવાથી શરીર સંજીન બને છે, અને ઘોઘી ઘણું જ સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે.

માંદગી ભાગવી ઉઠેલાં માથુંસેએ પણ ફળ-તરકારી વીગેરેના ઉપયોગ લાંબો વખત ચાલુ રાખવો ઘણો સ્મરો છે. ગયલી શક્તિ ઘણી જલદી પાછી આવે છે.

તરકારીનું પાણી કે તરકારીનો સુપ (vegetable soup) પણ ઘણો ફાયદાકારક છે અને જરૂરપત શક્તિ સુધારે છે.

એકજ જાતની તરકારીની વાણી કરતાં બે-ચાર જાતની તરકારીનું મીશ્મણ કે “સુપ” ઘણું જ પાચનકારક કે સમતોલપણાભરી જીંદગી બનાવે છે.

## થુંલા વીનાના આટાની રોટલી, પાંઉ કે કેક—ખીસકીટ

નકામાંજ છે.

અનાજને ઘીને આટો બનાવવામાં આવે છે, ત્યારે થુંલાં કે છુસાંનો ભાગ આટામાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે. એવા થુંલાં વીનાના આટાની વસ્તુઓ વાપરવી સારી નથી, કારણકે થુંલાંમાં ખરેખર શક્તિભર્યો કસ રહેલો હોય છે, અને જ્યારે થુંલાં કાઢી નાખવામાં આવે છે ત્યારે ખરી શક્તિ હુમતી બેસાય છે.

માટે થુંલાંના પાંઉ, થુંલાં સાથના આટાની રોટલી, થુંલાં સાથનાં આટાના ખીસકીટ—કેક વીગેરે ખાવામાં ઘણુંજ સારાં અને શક્તિ આપનારાં હોય છે.

થુંલાંમાંના કસમાંથી શક્તિ ઉત્પન થાય છે, અને જે છાંલોનો ભાગ બાકી રહે છે તે કોકોને તથા આંતરડાંને સાફ રાખવામાં મદદગાર થઈ પડે છે.

થુંલાં વીનાના આટાની વસ્તુઓ ખાવાથી જરૂરપત શક્તીના ભાગો સુકા બની જાય છે, અજીરણની ચરખાત થાય છે, અને કમજબાત ઉભરી નીકળે છે, માટે કોકો

અને આંતરડાંનાં ભાગે સુધારવા માટે યુલાંની બનાવેલી ચીજોનો હુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

**તીખાસ-ખટાસ-અચાર તથા સરકો એ સઘળાંથી દુર રહેવું જોઈએ.**

મોઢાંમાં સ્વાદ લાવવા માટે તીખાસ, ખટાસ, અચાર અને સરકો વીગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવી બનાવટી રીતે આપણે સ્વાદ, ખીલવાને બદલે, દીવસે-દીવસે નાશ પામતો જાય છે.

આ ચીજોથી જરપત-શક્તીના રસ પુરતી રીતે શરીરમાં બની શકતા નથી. જરપત-શક્તી ઝાણી થઈ જાય છે, કમળ્યાત વધે છે, અને ઘોઠી નબળું પડે છે. આથી માથાં-કુખી, નબળી આંખો, ચીરડાઈ સ્વભાવ તેમજ પેટ અને આંતરડાંના તથા “લીવર” અને તલ્લીના ભાગોને હાનિ અનેક દરદો વખત જતાં ઉભરી નીકળે છે.

માટે તબીબેતને સુધારવીજ હોય, અને જીંદગી સંભાવવી હોય તો આ જેવી પદાર્થોથી દુર રહેવું.

તીખાસ-ખટાસ અને અચાર વીગેરેનો હુટથી ઉપયોગ કરવાથી મોઢાંપરના ખીલ તથા આમડીનાં અનેક દરદો તથા ફોડાઓ (ફેલ્સા) વીગેરે થઈ નીકળે છે.

### મજબુત ખોરાકો.

કુધ, ખી, માંખણ, પઠંગુ” કુધ, પઠંગા આઠાની યુલા સાથની બનાવેલી ચીજો, “ચીક” (પનીર કે વેલાવી પન્નીર) “કોડ-લીવર ઝાણલ” ગોસે-મચ્છી, “ચાવડીલ” “હોરલીક્સ-માલહેડ-મીલ્ક,” કોકો, ચોકોસેટ, કઠોલજીવું આનાજ વગેરે ભારી અને મજબુત ખોરાકો છે. તે મહેનત કરનારાં અને મજબુત માણસો માટેજ સારા છે.

### હલકા ખોરાકો.

હલકા ખોરાકોમાં કુધ, દહી, છાસ, તરતરકારી અને ફળ-ફલાદી વીગેરે આવી જાય છે, અને તે કમજોર તથા બીમારીમાંથી તરતનાં ઉઠેલાં માણસો માટે સારા છે, અને ઘોઠીને સ્વચ્છ બનાવી તંદરાસ્તી વધારે છે.

ચુલા ઉપર પકાવેલી ચીજો કરતાં “કુકર” માં પકાવેલી બાણીઓ

મધુ હાયદાકારક હોય છે.

ચુલાપર રાંધવામાં આવતી બધી બાણીઓમાંથી શક્તી આપનારાં તરવાં થોડાં ભાગે નાશ પામે છે.

“કુકર”માં રાંધીને તેમાર કરેલી બાણીઓમાંથી શક્તી આપનારાં તરવાં સહેજની નાશ્વદ થતા નથી અને બાણીઓ વધુ સહજતરાર હોય છે.

અકરણ ૧૩ મું.

આ-કાફીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે કે ?

આ-કાફી, દારૂ, તાડી, તથા બીજાં કેફી પીણાંઓ અને બીજાં, તંબાકુ, પાન, સોપારી અને તપકીર વીગરેના ઉપયોગથી છ'દગીની થતી બરબાદી.

આ-કાફી તાજગી આપતાં જણાય છે, પણ તેની તાજગીભરેલી અસર થોડાજ વખત રહે છે, અને પછી શરીરને મુશ્કેલ બનાવે છે.

આ-કાફી આપણાં દાંત અને ગળાના ભાગોને મજબુત બુક્યાન કરે છે, માંસ માંની ચીકણી લખને સુકવી નાંખે છે, હાજરીને પણ સુકકી બનાવે છે, જરૂરત શકતીને ઘટાડે છે, કબજબાત વધારે છે, અને જીપ્પને મારી નાંખે છે, આંખો પણ મંદ પડતી બને છે, રંગો દીલી પડતી બને છે, અને મનને અકબલ કરી નાંખે છે, યાદદાસ્ત શક્તી ઓછી કરી નાંખે છે, સ્વભાવને પાછો બનાવે છે, છેવટે છ'દગી ફૂંકી કરી નાંખે છે.

માટે તેમને છોડી સુકવાની આપણી ફરજ છે. તેમને બદલે દુધ ચણું સાફ છે. દુધ ન મળે તો પાણી પીવું સાફ છે.

જો નહીંજ છોડી શકાય તો તેમાં દુધનો જથ્થો પુરતો ભળાવેજી લેવા કે જેથી ગુક્સાનની ઉદ કાજમાં રહી શકે છે.

બીમારી ને નબળાઈ મટાડવી હોય તો આ-કાફી સદંતર છોડીજ સુકવાં જોઈએ. એક પણ ખાડામાં રાખીને સલામતી ભાગવવાની આશા રાખી શકાયજ નહીં.

આ-કાફી જીવાનીમાં જીલપો લાવી મુકે છે.

બાળકો અને ઉધરતાં છોકરાંઓને તો આ-કાફી ઘેર સમાન છે, ઉપરભાવ મારી નાંખે છે.

દારૂ અને બીજાં કેફી પીણાંઓથી તબીયતની બરબાદી થાય છે, અને છ'દગી ફૂંકી બને છે.

દારૂ અને કેફી પીણાં માણસનાં કુશમન છે. એ જમાનાઓથી પુરવાર થવું આવ્યું છે. દારૂના લખથી બાહોશ માણસો કચરા મીસાલ થયા છે, પહેલવાનો નામરદ બન્યા છે, અને કુકેશોની ખાનાખરાબી થઈ છે.

કેફી પીણાંઓથી શરીરના અંદરના ભાગો દીલા બની બને છે, જેથી શરીરના ફરેક ભાગપર બીમારીભરી હાલત આવી પડે છે.

કેફી પીણાંઓથી માણસના જીરૂસાઓ ઉશ્કેરાય છે, અને જે જીરૂસા સારાં કામોમાં બીજીને લીધેલાં જોઈએ, તે કેફી અસરથી છુરા સાગમાં માણસને દારૂવે છે. દારૂડીઆનાં કમોંચી કામ પણ અજીબજી નથી. કેફી પીણાંઓનો ઉપયોગ કરનારાં માણસો હવેસી હોય છે.

નબળી તબીયતને સુધારવી હોય તો કેફી પીણાંઓ અને વસ્તુઓનો જડ-જીલથી ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

## તાડી પીવાથી કાંઈ ફાયદો હાંસલ થઈ શકે કે ?

કેશી તાડી નુકસાન—કરક છે, મીઠી તાડી મેરફાયદો કરતી નથી, અને મણીવાર ધુરદાનાં દરદો ઉપર મણી અસ્તીર હોય છે.

તાડી ખસ ગરમ કરીને પીવાની જરૂર છે.

નિરિ (મીઠી કોરાં વાસણની તાડી) પણ સારી છે, અને ફાયદો કરે છે. થોડી સુધારે છે.

## બીડીની બદીથી થતી જીંદગીની બરબાદી.

બીડીની બદી (smoking) મણી ઝડપથી ફેલાતી જાય છે. સ્ત્રીઓમાં પણ “સીગારેટ” ચુસવાનો અને “ડુંકવાનો” પવન ઓછો નથી. ઓછામાં પુરો ઉમેરો કરવાનું કારણ કેટલાક ડાક્ટરો આપે છે, કે જેઓ હાંફણને લગતાં છાતીનાં દરદો માટે “સીગારેટ” ડુંકવાની ભલામણ કરે છે.

આજઝલના જીવાન નરનારીઓમાં સુકાયલા ચપટા માલ, ઉંડી ખેડેલી આંખો, સુકાયેલી ગરદન અને સુકાયેલા હાથ પગો, અને મોઝા બાવાના જેવી “જીંદગીની જીંદગતની જીંદગતની જીંદગત” મીસાલની જીવાન ચહેરાઓપર ડુડી નોકળવી કરવાળાઓ એ સર્વે મણી ભાગે અનેક પ્રકારની બદીઓનો નતીજો છે, જેમાં બીડી ડુંકવાની બદી મોટો ભાગ ભજવે છે.

બીડીથી કે સીગારેટથી બરમી આવતી નથી, રાહત મળતી નથી, માલ બાલ બનતા નથી કે છાતીના રોગો સારા થતાજ નથી. ચરીરના જીવાનીભાં જીવસાઓને યુમાવી બેસવાનો આ સીગારેટ ડુંકવાનો સહેલો રસ્તો છે.

## પાન-સોપારી અને તપકીરની બદીઓ.

પાન-સોપારી ખાવામાં કાંઈપણ ફાયદો નથી. બહેજત મળતી નથી. જરૂર પડે ત્યારે એમ ધારણું ફાંકે ફાંકે છે.

પાન-સોપારી ચાવવાનો આલ મણીજ છુરો છે. તે આપણે માટે છુરો હાથ બેસાડે છે. દાંત બગાડે છે, મોઢાંમાં મંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે, મોઢાંમાંની ચીકણી લાળ કે લમ જે મિરાઈ જરૂરપત કરવામાં મણીજ ઉપયોગી છે, તેનો નાશ કરે છે, અને મોઢું તથા મણી સુકકે બનાવી નાખે છે.

તપકીરનો ઉપયોગ દાંતને સાફ કરવા માટે કરવામાં આવે છે પણ તેના ઉપયોગથી દાંતનાં ચૂંચ જલદી ઢીલાં પડી જાય છે, અને દાંતનો અચ્ચા કરવાને બદલે દાંતનો અત લાવવાનો તે ઉપાય છે.

તપકીર સુધવાથી રાહત મળતી નથી પણ ધીમે ધીમે પણ ખાતરીપૂર્વક રીતે ફેફસાંની બરબાદી થતી જાય છે માટે કોઈ પણ જાતનાં મોઢાં વ્યસનોનો ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી બળવવાની કે જીંદગી લંબાવવાની આશા રાખતી ફાંકટની છે.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

ચાલવાની, ફરવાની, કે દોડવાની કસરત.

ચાલવા-ફરવાની અને દોડવાની, તરવાની, થોડેસ્વારીની, લશકરી તાલીમની, શીકારે જવાની, “સાયકલીંગ”ની તથા “કુટખિલ” અને “હોકી” ની કસરતો તથા રમતો અને તેમનું ઉપયોગીપણું.

ચાલતા ફરવા જવાની કસરત, સહેલાંમાં સહેલી, સૌથી સાદી, સસ્તામાં સસ્તી અને મોજેજ રૂપી ફાયદા કરનારી છે.

નોકરી ધંધે ચાલતા જવા-આવવાની ટેવ ઉત્તમ છે. તાજગી સાથે આપણું કામ ઉપર પહોંચાય છે અને સાંજે પાછા ફરતાં આખા દિવસની થાક અને કંટાળો દૂર થાય છે.

ચાલવાની કસરત હાવીના તથા પેટના અને શરીરના સાંધાઓના, તથા મગજનાં અનેક કુખ-દરદો સારાં કરે છે. હૃદયમાં, હાંમેશાં ચાલવાની આદતથી ગમે એવી શરીરની ફર્યાદો દૂર થાય છે, અને જીંદગી લંબાય છે. હાંકણના દરદીઓની વાસનાની હાંકણ દૂર માય છે. ખણી કે ક્ષયરોગના દરદીઓને ચાલવાની કસરતથી હેરત ઉપજાવનારા ફાયદા થાય છે, અને જ્યાં ખણીના ગલમો ભારી પ્રમાણમાં ઘેપી નીકળ્યો નહીં હોય, તેમાં દરદીઓ તદ્દન સારાં પણ થઈ શક્યાં છે.

આપણી ધરગણ કે કસરતશાળામાં કરવામાં આવતી કસરતો ઉપરાંત ચાલવાની અને દોડવાની કસરતનો મહાવરો હાંમેશાં ચાલુ રાખવો જોઈએ.

ચાલવાની કસરતથી “હાર્ટ” (હૃદય) અને ફેફસાં ધણું મજબૂત થાય છે.

ચાલવા-દોડવાની કસરતો માણસોને ચપલ અને જીવાનીભર્યાં રાખે છે. જ્યારે આપણે સારી રીતે ચાલી શકતા નથી, અને જરૂર જોઈ શકતા નથી ત્યારે આપણી જીવાનીનો છેડો આવી લાગ્યો છે એમ નક્કી સમજવું. પણ ૫૦ કે ૭૫ વરસની ઉંમરે પણ આપણે સારી રીતે ચાલી અને દોડી શકતા હોઈએ તો આપણામાં જીવાનીનું જોર અને જીવસો જળવાઈ રહેલાં હોય છે.

પાણીમાં તરવાનો કસરત

પાણીમાં તરવાની કસરતથી શરીરનું સમતોલપણું સારી રીતે જળવાઈ રહે છે, શરીર જીવાનીભર્યું લાંબી વયનાં ધીપે છે, અને તરવાનો હંનર કોઈ પેળા આપણા પોતાનો કે બીજાનો જન બચાવવા માટે ધણીજ ઉપયોગી છે.

છોકરા છોકરીઓનો બાંધે તરવાની કસરતથી સારી રીતે ખીલે છે, અને તેઓની ઉંચાઈ ઠીક વધવાનો દરેક સંભવ હોય છે.

આપણી બીજી કસરતો સાથે તરવાની કસરત પણ ચાલુ

રાખી શકાય કે ?

કસરતો અનેક પ્રકારની હોય છે, તેમ તરવાની કસરત પણ એક ઉમદા પ્રકારની કસરતજ છે.

જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો લેતા રહેવાથી કંટાળો ઉપજતો નથી અને લહેજત સાથે દરેક કસરતો કરવી મળે છે. તેમજ જુદી જુદી કસરતોથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો મજબુત થતા રહે છે.

માટે આપણી માથુલી કસરતો સાથે ચાલવા-દરવાની તેમજ તરવાની કસરતો ધણીજ ફાયદાકારક થઈ પડે છે. તરવાની કસરતથી છાતીની કે દમ લેવાની સહન-શીળતા (Endurance Power) ધણી ખીણે છે.

**ઘોડેસ્વારીની કસરત પણ ઉત્તમ છે.**

દરેક જવાન મરદ અને નવજવાન સ્ત્રીએ ઘોડેસ્વારી ભણવીજ નોંધવું. ઘોડેસ્વારીમાં આપણું સમતોલપણું (Balance) ખીણે છે, અને આપણામાં હીંમત આવે છે. આપણામાં લશ્કરી જુસ્સો પેદા થતો હોય એવું લાગે છે.

ઘોડાની “રવાલ” ચાલપર દેકડા મારી સ્વારીની મોજ આપવી ઉત્તમ છે. તેમજ ઘોડાને ચારે પગે “ગેલપ” દાડાવવાની મોજ પણ કાંઈ જુદાજ જુસ્સો હીંમત અને અમતકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

કોઈ કોઈ વાર ઘોડાને “રેસ” ના ઘોડા મીસાલ પવનના વેગે દાડાવેલા એમાંથી કાંઈ અજબ કમાલ છે. અને કોઈવાર ઘોડાને ખાડા ખનકાં કે પાણીના બહેતાં નાળાંઓપરથી ચારે પગે કુદાવવા તેથી હીંમતવાન સ્ત્રી-પુરુષોનું જ કામ છે.

**સાઇકલોંગની કસરત પણ કાંઈ અજબ મોજ આપનારી છે.**

“સાઇકલોંગ” શીખવાનું સહેલું છે. કોઈ પણ સ્ત્રી-પુરુષ ઘોડા વખતમાં શીખી શકે છે.

સાઇકલોંગ વેળા આપણા વજન સાઇકલનાં આગળા પછડાંપર પણ ઢળેલા નોંધવું. પણ તેમ કરતાં પીડમાંથી ખુંધ કાઢીને વાંકા વળણું નોંધવું નહીં, પણ કમર અને પીઠના ભાગો જોડે આગળ ઢળણે છતાં સીધી બાઇનમાં રહેવા નોંધવું, કે નેથી છાતીના ભાગોને ઘસા લેવા અને કાઢવા માટે પુરનો અવકાશ મળે છે.

સાઇકલોંગથી જન અને ટેરના ભાગો સારી રીતે ખીણે છે, અને છાતીની દમ લેવાની મતી પણ સુધરે છે, તથા હાર્ટ મજબુત થાય છે. દરરોજ માટે ૬ થી ૧૦ માઇલનું સાઇકલોંગ સાફ છે. કોઈ-કોઈ વેળા ૧૫ થી ૨૦ માઇલ કે ૩૦ માઇલ સુધી જવાની કોશિશ કરવી. બની શકવું હોય તો કોઈ વેળા ૫૦-૭૫ કે ૧૦૦ માઇલ સુધીની પણ સાઇકલોંગની મુસાફરી મોતો સાથે કરવી.

**લશ્કરી તાલીમ આપણામાં લશ્કરી શુરાતન પેદા કરે છે.**

લશ્કરી તાલીમ ઉત્તમ તાલીમોમાંની એક છે. ખાલી લશ્કરી “રેસ” પહેરીને દરવામાં કાંઈ વળું નહીં, પણ ઉંચા પ્રકારની લશ્કરી તાલીમ લેવાની કોશિશ કરવી. લશ્કરની કેમ્પ-નેતીંગમાં ખરેખર શીખવાનું મળે છે, અને શરીરનો બાંધો પણ ધણી સરસ રીતે ખીલીને ખડતલ થાય છે.

લશ્કરી તાલીમ આપણને સારી રીતભાત શીખવે છે, હીંમત આપે છે, અને આપણા, આપણાં કુટુંબોને, અને બાચારોનો ખચાવ કરવા માટે આપણામાં બચાવખી શુરાતન દીપી નીકળે છે.

હું કેટલાક માણસોને ઝાળખું છું કે જ્યો એક વેળા કરકશા (નખળાં) અને પોચા બીલના હતા. પણ લશ્કરી તાલીમ પાછળ પોતાનું દીલ લગાડ્યા પછી જ્યો તેઓ દયામદાર શરીર અને શરમરનું દીલ ધરાવે છે.



માખાપોએ પોતાના જીવાન છાકરાઓને લશ્કરી તાલીમ વીનાના રાખવાની જીલ કરવીજ ન જોઈએ. દરેક ધરનાં મરદા બલકે સ્ત્રીઓ પણ લશ્કરી શુરાતન ધરાવતાં હોવા જોઈએ. પોતાના છાકરાઓને કમરમાંથી ઢીલા, આયલા અને હાથકારા બનાવવા કોઈ રાજ દોડું નથી. છતાં છાકરાઓને સંગીન કેળવણી વીના રાખ્યાથી તેઓ ધરને શાલાવનારો શુરવીર નર કે મરદાનાં ધ્યારેતો નીવડવાની આશા રાખી શકાયજ નહીં.

હાલમાં કોલેજના વીધાર્થીઓ માટે “યુનીવર્સીટી કોર” નામે લશ્કરી ટુકડીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, જેના મુખ્ય હેતુ જીવાન છાકરાઓને સંગીન લશ્કરી તાલીમ આપીને તેઓના અધિ સુધારવાનો તથા તેઓને માતખર રીતભાત (“ડીસીપ્લીન”) શીખવવાનો છે. છતાં આ ટુકડીમાં જોડાવા માટે ધણીજ થોડા વીધાર્થીઓ ખજાર પડે છે. તેઓ પોઠી ધાસ્તી રાખનારાઓ માટે ભાગે હોય છે. જ્યારે કેટલાક વીધાર્થીઓ આ લશ્કરી તાલીમમાં સામિલ થવા ઇચ્છતાં હોય છે, પણ તેઓનાં મા-બાપો અને વાલીઓ તેઓ માટે પોઠી શીકરમાં પડી જાય છે, અને તેઓનું શુરાતનભર્યું ભવિષ્ય ખગાડે છે.

પારસીઓ માટે “પારસી પાયોનીઅર્સ” તું ખાણું લશ્કરી તાલીમ માટે ખુલ્લું છે, તેમજ “એ. એફ. આઈ,” નામનાં ખાતામાં પણ દાખલ થઈ શકાય છે.

“યુનીવર્સીટી કોર” માં લશ્કરી તાલીમ માટે દરેક કોમને દાખલ કરવામાં આવે છે, જ્યાં અધી કોમોનાં એમલકાસ પણ તે ખાતામાં ઠીક જળવાય છે અને ત્યાં એક બીજાઓ પાસથી ધણું શીખવાનું મળે છે.

**શીકારે જવાની મોજમાં પણ ઉમદા કસરત મળે છે.**

આપણા મીત્રો સાથે શીકારે નીકળવાથી આપણને જંગલ, મેદાન, ઝાડપાન, ડુંગરો, ખીણો અને પથ-પંખીઓનો સારો અનુભવ મળે છે. ખાડી—ખાનકા ઝોળાંજવા પડે છે, માછલો સુધી શીકારની શોધમાં રઝળવું પડે છે, દોડવું પડે છે, કુદવું પડે છે, અને લાલી—સહી પણ વેઠવી પડે છે. આથી આપણે ખડતળ થઈએ છીએ, નીશાનખાજી શીખ્યે છીએ, હીંમત રાખતાં, અને એક બીજાને ઉપયોગી થતાં શીખીયે છીએ. તડકો, તાપ વેઠવાથી આપણે ધણાંજ ખડતળ પણ થઈએ છીએ. માટે શીકારે નીકળવું એ પણ “શીઝીકલ—કલ્ચર” ની ખુશનુમાં મોજ સમજવી.

**કુટખોલ અને હોકીની રમતો.**

ક્રિકેટની રમત જેટલી વખણાઈ છે તેટલી કુટખોલ કે હોકીની રમતો વીખ્યાતી ખામી નથી.

ક્રિકેટની રમત બાદશાહી રમત ગણાય છે. આ રમતમાં તેમજ બીજી મેદાને પડી ખેલવાની રમતોમાં હીંમતની જરૂર છે.

શરીરની તંદૈરાસ્તી અને ખીલવણી ક્રિકેટ જેવી રમતમાં પણ મેળવી શકાય છે, પણ અધાઓને માટે તે રમત એક સરખી કામદારક નથી. કારણકે જેના હાથે ખાલામાંથી મજબૂત હોય છે તેઓ સારી “બોલીંગ” કરી શકે છે, જ્યારે બીજા ઓને “બોલીંગ” કરતાં ધીખવાની પ્રતી તક મળી શકતી નથી.

તેજ પ્રખણે જે હીંમતથી સહેજ સારી “બેટીંગ” કરી શકે તેને દરરોજ “બેટીંગ” કરવાની તક મળે છે, જ્યારે બીજાઓ જેઓ સારી “બોલીંગ” કે બેટીંગ કરી શકતા નથી તેઓને આખી વખત “શીલ્ડીંગ” પર ઉભા રહી સુકાવું પડે છે.

અને “શીદી” કરનારાઓ માટે કાંઈ હંમેશા યોલની પાછળ દોડવાની તક મળી શકત નથી જેથી તેઓ નકામાં ઉભા રહી વખતનો ખોટો ઉપયોગ કરે છે.

હું ક્રિકેટની રમતને આહવારો છું છતાં, “કુટ્યોલ” અને “હોટીની” રમતોને વધુ પસંદગી આપું છું.

કુટ્યોલ એવી મોજાલી રમત છે કે નાનાં મોટાં બધાને તે હરખની સાથે રમવી મળે છે. વળી એ રમત એવી છે કે કુટ્યોલ બધી તરફ ગળડતો રહે છે જેથી બધાને તે તરફ દોડવાનું અને “ક્રીક” કરવાનું (લાત મારવાનું) મન થાય છે. “કુટ્યોલ” પાછળ બધા એલાડીઓ થોડું કે ઘણું દોડી શકે છે, અને બધાને “ક્રીક” કરવાની તક થોડી ઘણી ચાલુ મળતીજ રહે છે.

એક એલાડીને સાધારણ પાંચ કે દસ માઇલ દોડવા કહ્યું હોય તો તે આંચકી ખાય છે, અને આટલું બધું દોડવાની આળસ કરે છે જ્યારે કુટ્યોલ રમતી વેળા સાધારણ નાનાં છોકરાઓ પણ પાંચ માઇલ કે વધુ સહેલાઈથી અને યાકયા વીના, “યોલ” ની પાછળ આમ તેમ દોડી કાઢે છે. આથી તેઓની સ્વાસ્થ્ય શક્તિ સુધરે છે અને તેઓની છાતી ધણીજ મજબૂત થાય છે.

હોટીની રમત પણ કુટ્યોલ મીસાલ, ચાલુ દોડવાની છે. આ બન્ને રમતોમાં શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી સારી રીતે ફરવું થાય છે, અને છોકરાઓ કે માણસોમાં હૃદયની દીનપર-દીન વધતી જાય છે.

આજકાલ સ્કુલોમાં છોકરાઓ ક્રિકેટ રમે છે, તે કરતાં તેઓ માટે કુટ્યોલ અને હોટીની રમતો તથા પાણીમાં તરવાની કસરતો વીગેરે શીખવવામાં આવે તો તેઓનો ઉદ્ધરભાવ ઘણો સારો થઈ શકે, તેઓની હિંમત પુરતી હદે વધી શકે અને સ્કુલે જતા છોકરાઓમાંથી છાતીનાં તથા પેટનાં અનેક દરદો જડમૂળથી નાબુદ થાય. એટલુંજ નહીં પણ અભ્યાસમાં પણ તેઓની કામગીરી અને હૃદયની દૈરિ વધતી જાય.

દરેક સ્કુલોમાં “જીમનેશીયમ” અને કસરતશાળાઓ ખાસ રાખવીજ જોઈએ અને છોકરાઓની બેંજની અને શરીરની ખીલવણીપર એક સરખું ધ્યાન આપવું જોઈએ.



મકરણ ૧૫ મું.

આપણા હાંત અને તેમની બાળવણી.

આપણા હાંત ઉપર તંદરોસતીનો મોટો આધાર રહેલો છે.

સારા હાંત હોય તે ખોરાક સારી રીતે ખાવી શકાય છે. સારી રીતે ખાવાને ગળેલા ખોરાક સારી રીતે જરૂર પડે છે. સારી રીતે જરૂર પડેલા ખોરાકમાંથી સારું લાભી બને છે. શરીરમાં સારું લાભી હોય તોજ સારી તંદુરસ્તી બાજવી શકાય છે.

તે માટે હાંતને તથા મોંને હંમેશાં સાફ રાખવાની આપણી ફરજ છે.

સહવારમાં સારી રીતે ઘાતણ કરી હાંત તથા મોં તદન સ્વચ્છ બનાવવાં બોધ્ય.

હાંત તથા મોંને સાફ રાખવાની ઉત્તમ રીત.

હાંતને સારી રીતે સાફ કરવા માટે ગરમ પાણી, દુધ-બ્રશ, અને કાંપ સાથે મંજન (દુધ-પાવડર) ની જરૂર છે.

ગરમ પાણી મોંમાં લઈ મજબૂત કોમળા કરવા, કે જેથી ગરમ પાણી દાંતની વચ્ચેની કાંઠા કે ગળામાં સારી રીતે પુગી વળે અને બાકી રહેલી ખોરાકની રજકણોને પીમળાવી બહાર કાઢે. કોમળા કરતી વેળા મોંનું ઉંચું કરી મળાના ભાગે સુધી ગરમ પાણી જવા દેવું કે જેથી છબ ઉપરનો ઘેરો કે મેલનું પડ સાફ થાય, તેમજ ગળાના ભાગે પણ સાફ થાય જેથી બોલવાના અવાજમાં સરળતા ખીલે છે.

આવી રીતે પાંચ સાત મજબૂત કોમળા કરવા પછી, મોંમાં મોંડું ગરમ પાણી ભેળું અને સાફ "દુધ-બ્રશ" ને પાણીમાં બીજવી પછી મોંમાં હાંત ઉપર લેવા, અને પછી મોંમાંના પાણી સાથે દુધ-બ્રશને દાંત ઉપર ઉભા તેમજ આડો ફેરવવા, દાંતની ઉપલી ટોચપર ફેરવવા અને દાંતની અંદરની બાજુએ પણ ફેરવવા. મોંમાંનું પાણી બદલતાજ રહેવું.

આવી રીતે પાણી અને "બ્રશ" વતી દાંતને સારી રીતે સાફ કરવા પછી "દુધ-બ્રશ" ઉપર કાંઈ સાફ, જલદ નહીં હોય એવું, મંજન (દુધ-પાવડર) લઈને ઉપલા દાંતને બધી બાજુએથી સાફ કરવા. વાસણ ઉભળવામાં આવે છે, તેમ દાંતને રમડીને સાફ કરવા. પછી તેજ પ્રમાણે નીચલા દાંતને તથા સપળ દાંતને ધસડીને સાફ કરવી. આવી રીતે દરેકજ સહવારમાં દાંતને સાફ કરવાથી દાંત મજબૂત થાય છે, છંદગી સુધી ટકે છે, અને બચડેલા દાંત પણ સુપરતા બને છે અને છેવટે સંપૂર્ણ રીતે સારા બને છે.

માથાપાંચે પોતાનાં બરચાં-છાકરાંઓના દાંત વીણે કાળજી રાખવી અને તેઓને દાંત સાફ રાખવા માટે સારી સમજણ બને આપતા રહેવું, અને રખેરખ પણ તાકીદભરી રાખવી.

"દુધ-બ્રશ" કેવો વાપરવો બોધ્ય ?

દાંતની સાફાઈ માટે સારો "દુધ-બ્રશ" વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. ખરાબ વાસ-મારતા બોલના "દુધ-બ્રશ" વસમાં બે-ત્રણ વાર વાપરવા તેના કરતાં સારા બોલનો મજબૂત "દુધ-બ્રશ" ખરીદવો હોય તો તે વાપરવામાં ધણેજ ફાયદાકારક હોવા ઉપરાંત, આખું વસ, બલકે વસ ઉપર પ્રગટે છે.

એવા એક “દુષ-અશ,” “પ્રાકૃતિકટીક-દુષ-અશ” નામનો આવે છે, તે બનાવવા આગમજ તેમાં વાપરવામાં આવતા બાબને “સાવનદીરીક” રીતે સાફ કરી જાણીથી વેગળા કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત એ “દુષ-અશ” ની બનાવટ એવી હોય છે કે તે દાંતની સપાટીપર આવેલું બેસે છે અને જ્યાંથી દાંતપર ફેરવવામાં આવે છે ત્યાં દાંતના ભાગે સાફ થયા પીના રહેતાજ નથી. બાબનો આમસાં ભાગ ટેંચવાનો હોય છે, જેથી દાંતનાં ધર કે ઉપલા આંચા, તથા દાંતો વચ્ચેની આથી જગ્યાના માળા ઉત્તમ રીતે સાફ કરી શકાય છે.

“પ્રાકૃતિકટીક-દુષ-અશ” જુદી જુદી “સાધન” ના નાના મોટા તેમજ નરમ, મધ્યમ કે સખત બાબના બનાવેલા હોય છે જેથી નાનાં ઓકરાંઓ માટે તેમજ નબળા દાંતવાળાઓ માટે પણ સમવડબર્તી હોય છે.

“દુષ-અશને” સાફ રાખવાની જરૂર.

“દુષ-અશ” વાપરવા પછી સાફ કરવા બોધ્યો. જો પછાં ગ્રી-પુરૂષો અને ઓકરાંઓને એવાં છે કે જેઓ દાંત સાફ કરવા પછી દુષ-અશ સાથુ-પાણી લઈ પીતાં નથી, અને દરરોજ મંદો “દુષ-અશ” વાપરે છે.

દાંત સાફ કરવા પછી દુષ-અશને સાથુ ઉપર ધસડી, પછી હાથની હવેલીપર પાણી લઈ ધસડવો. પછી “અશ” ઘોઈ નાંખી સાથુ સાફ કરવો. પછી “દુષાશ” પર “અશ” ને ગુછી નાંખવો અને સુકકો બનાવવો. પછી એવી જગ્યાએ મૂકવો કે જ્યાં તેના ઉપર ધૂળ ખાંડે નહીં. અથવા તે કાંઈ ઘંઠેલી જગ્યાએ રાખવો. પણ “અશ” મોંની બીનાસ દુર થવા વગર તેને કાંઈમાં ઠંડી મૂકવો નહીં. બીનાસ અંદર રહેવાથી તે ઉપર ધૂળ કે કચરો સહેલાઈથી ચોટે છે, અને તેમાં જાંતુઓ થઈ નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

દાંત અને મોઢાંની સફાઈને ખાતર કાંઈપણ ખાવા-પીવા પછી મજબુત કોમળા કરવાની જરૂર છે.

કાંઈ પણ ખાવા કે પીણું લીધા પછી દાંતને તથા મોઢાંની અંદરના મળાં સુધીના ભાગોને મજબુત કોમળા કરી સાફ કરેલા રાખવા.

આ-પ્રાકૃતિક-દુષ-કોષ્ટિક કે કેરી પીણું પછી, દાંતને સાફ રાખવામાં આવતા નથી ત્યારે દાંતનું ઉપરનું સખત થઈ ખવાઈને નબળું પડતું જાય છે, અને છેવટે દાંતનાં મૂળમાં ધૂણ સડો અને કોહવાદનાં જાંતુઓ ફાપલ થવાથી દાંત ફુટી જાય છે, હાથી નીકળે છે, અને કવચતે પડી જાય છે. માટે કાંઈપણ ખાણું કે પીણું હોય ત્યારે બનતી ઉતાવળે મજબુત કોમળાઓ કરીને મોઢું તથા દાંત સાફ કરી નાંખવા. ધરખહાર કાંઈ ખાણું-પીણું હોય અને કોમળા કરવાની વંક મળે ન શકે તો પેર જગ્યા પછી તરત કોમળા કરી મોઢું અને દાંત સાફ કરી નાંખવા.

દાંત બગડેલા હોય તો ગ્રેસ-મચ્છીથી સંભાળવું.

બગડેલા દાંતમાં કોહવાદનાં જાંતુઓ હોય છે. કોહવાદના જાંતુઓને ગ્રેસ-મચ્છી બદલે આવે છે. અને ગ્રેસ-મચ્છી હોવાથી કોહવાદ વધુ મેમાણમાં ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી બગડેલા દાંત હોય તો ગ્રેસ-મચ્છીથી બનેલું કુર રહેવું. ગ્રેસ-મચ્છીની રજકણી દાંતો વચ્ચે ખુમાઈ રહે છે, અને કોહવાદ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી ગ્રેસ-મચ્છી

આવા પછી તેમની રજકણો દાંતમાંથી તરત સાફ કરવી જોઈએ, અને મજબૂત કોમળા કરવા જોઈએ.

### દાંત બમડવાનાં બીજાં કેટલાંક કારણો.

દાંત તથા મોઢું સહવારમાં સારી રીતે સાફ ન કરવાથી, તથા આધા-પીધા પછી કોમળા ન કરવાથી મોઢાંમાં દુરગંધી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દાંત બગડે છે.

ગાસ-મરછી અને બીજાં ખોરાકોની ચીવટ રજકણો દાંતો વચ્ચે ભરાઈ રહે છે. તેમને સાફ ન કરવાથી દાંતમાં કોહવાટ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ-કારી અને કેરી પીણાંમાંથી પણ દાંત બગડે છે, અને દુરગંધી મોઢાંમાં ઉભરી નીકળે છે.

તીખાસ અને ખટાસ એ દાંતનાં દુશ્મન છે. તે દાંતનેજ બગાડતાં નથી, પણ શરીરનાં ઘોઘીને પણ બગાડે છે અને શરીરની શક્તિઓને મંદ કરી નાંખે છે.

પાન-સોપારી-કાચો-અને આવાનો ઘુનો પણ દાંતને બગાડે છે. મોઢાંમાં ચીકણી લાગે કે લાળ ઝુકવી નાંખે છે અને જરૂરત સતિત થટાડે છે. પાન-સોપારી ખાના-રાંખોના દાંત, હોઠ અને મોઢું સદા દુરગંધાળમાં વાસ મારે છે.

તપકીરે દાંતણું કરવાની ટેવ જુરી છે, અને દાંતનાં ઘુળોને ઢીલાં કરી નાંખે છે. જોયી દાંતમાં કોહવાટ દાખલ થાય છે.

ખીડી પીવાની બદીથી પણ દાંતને તથા મોઢાંના, ગળાંના અને શાસ લેવાના ભાગોને મોઢું નુકસાન પહોંચે છે.

ઉપર બતાવ્યા ઘુળબનાં સંધળાં કારણોથી દાંત બગડે છે. બગડેલા અને વાસ મારતા દાંત અને મોઢું, ખુબસુરત ચહેરાને પણ લજાવે છે. માટે દાંતની જતન લઈ આપણી તંદરાસ્તી સુધારવી જોઈએ અને આપણા ચહેરાની ખુબસુરતીને કુદ મીસાલ સફેદ અને ચળકાટ મારતા દાંતોથી વધારવી જોઈએ. ૨-૨૩



પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંખની સંભાળ માટે ફીઝીકલ-કલચરના  
સહેલા અને અંકસીર ઉપાયો.

આંખની સંભાળ માટે પણ ફીઝીકલ-કલચર અગત્યનું છે.

જેમ હાંતનાં જડખાંઓ તથા આસપાસનાં "મસલ્સ" ને મજબુત કરવાથી હાંત મજબુત થાય છે, તેમ આંખની આસપાસના મસલ્સને મજબુત કરવાથી આંખની પણ સારી જાળવણી થાય છે.

આંખ નબળી થવાના અનેક કારણો છે. ગરદન પર ટાઇટ "કોલર" કે કડક "કોલર" પહેરવાથી અહેસાસી તથા માથાના ભાગો તરફ ઘોડી સારી રીતે પોલિંગી થકડું નથી, જેથી હાંત, બાલ, અને આંખને નુકસાન થવાનો સંભવ રહેલો છે. સુરજનું તિલકણ તડકું આંખ ઉપર ધણું વેકવાથી પણ આંખ નબળી થાય છે. માટે સુરજનાં તિલકણ ફિરિયાથી આંખનો જમ્યાવ કરવો જોઈએ.

જેઓને આંખ તડકાંમાં રખાડીને કામ કરવું પડતું હોય તેઓએ લીલા, અથવા પુમાડા જેવા રંગનાં કાચના અંશમાં વાપરવા જોઈએ. ખાસ જરૂર પડે તોજ વાપરવા અને તડકાંમાંથી વેગળા થતાંને વાર તે આંખ ઉપરથી કાઢી નાખવા, કે જેથી આંખ નબળી પડે નહીં.

આંખને તડકાંની જરૂર નથી એમ ન સમજવું. આંખને નરમ તડકું આપવાથી આંખ જાળવાન અને છે. સહવારમાં કે સાંજનાં તડકાંમાં ફરવા નીકળવાથી આંખને પણ ફાયદો થાય છે.

શુદ્ધને વાંચવાથી કે હલ્લહાર અટકીને બેસીને કે લેડીને વાંચવાથી પણ આંખ નબળી થાય છે. માટે હંમેશાં ક્રાંધપણ વાંચવું હોય તો ટટાર ચરીર અને ટટાર ગરદન રાખી વાંચવાથી આંખને ફાયદોજ થશે.

બીજી આગળ બેસીને વાંચતી વેળા બીજાનો પ્રકાશ જ્યારે આંખ ઉપર આવે છે ત્યારે ધીવસે ધીવસે ઝિવા ઝિટા મહાવરાથી આંખ બચડતી જાય છે. માટે બીજી આપણી પીઠ પાછળ રાખવી કે જેથી આપણા હાથમાં પકડેલી ચોપડી વીજેરેપર પાછળની બીજાનો પ્રકાશ પડશે અને આંખ ઉપર સીધો પ્રકાશ પડવા પામશે નહીં. અથવા બીજી આપણી સાંજે રાખવી હોય તો ક્રાંધ કાગળ કે બકડું પૂઠું કે ક્રાંધ ચોપડી ઝિલી રીતે બીજી આગળ આડી મુકવી કે જેથી આંખ ઉપર તેનો પ્રકાશ આવે નહીં અને જે ક્રાંધ વાંચતાં હોઈએ તેના ઉપર અજવાળું પડી શકે.

વારંધડીએ ફળગરો કરવાની ટેવથી પણ આંખ નબળી પડે છે. માટે જેમ સારી તબીબીયત માટે પ્રવૃત્તિ ઉપરની જરૂર છે, તેમ આંખની તંદુરસ્તી માટે પણ પ્રવૃત્તિ ઉપરની જરૂર છે.

આંખને ધોઈને સાફ તથા તંદુરસ્ત રાખવાની રીત.

ચરીરના બધા ભાગોને પાણી વડી ધોવાથી તે ભાગો સાફ અને છે, અને તેમની તંદુરસ્તીમાં વધારો થાય છે. તેમ આંખને પણ ધોવાથી આંખની આમીઓ દૂર થતી જાય છે, અને આંખ તંદુરસ્ત બને છે.

આંખની સંભાળ માટે શીઝીકલ-કલચરના સહેલા અને અકસીર ઉપાયો. ૫૩

આંખ ધોવા માટેનું એક નાનું ઝાસ આવે છે, જે કોષ્ઠપથુ “કેમીસ્ટ” ને ત્યાંથી એટલે ઝાકડી દવાઓ તથા ઓબરો વેચનારને ત્યાંથી મળી શકે છે.

આ ઝાસમાં તદન સાફ પાણી સુધી અને ઝાસને એક આંખ સાથે દાખી પકડવું. પછી આકાશ તરફ જોતાં હોઠએ તેમ ચહેરો ફેરવો કરવો. આંખ કરવાથી ઝાસ ઉધું થશે અને પાણી આંખ ઉપર પડશે, પણ ઝાસને આંખ સાથે દાખી રાખી હોવાથી, પાણી બહાર નીકળી જશે નહીં.

ત્યાર પછી તે આંખ ખોલવી અને ખીજ આંખ, કે જે ઉપર ઝાસ ન હોય તે બંધ કરવી. આંખ ખોલવાથી ઝાસમાંનું પાણી આંખમાં જશે. આંખ ખોલતાં ૩૨ રાખવાની જરૂર નથી. આંખમાં પાણી જઈને આંખ સાફ થશે. પછી આંખને ચોતરફ ફેરવવી, ઉપર જોવું, નીચે જોવું, ડાબી તથા જમણી બાજુએ જોવું. દરેક બાજુએ જોતાં, આંખને ખુબ ખેંચવી.

ઝાસમાંનું પાણી વચ્ચે-વચ્ચે બદલતાજ રહેવું, કે નેથી આંખમાંનો જે કચરો પાણીમાં બેળાયો હોય, તેજ કચરા સાથનું પાણી ન વપરાતાં, સ્વચ્છ પાણી વપરાસમાં આવતું રહે.

આંખને બધી બાજુએ ફેરવવા ઉપરાંત, દાખીને બંધ કરવી, અને પાછી ખેંચીને ખોલવી, એ પ્રમાણે પણ પાંચથી દસ વખત કરવું.

આવી રીતે આંખને ધોવાનું કામ ૩ થી ૫ મીનીટ સુધી કરવું. આંખને ટીલું કામ ન આપતાં જોરેમંદ કસરત આપતા હોઠએ તેમ કરવું.

એજ ઉપાય ઝાસ વીના ધરનાં કોષ્ઠ ખીજાં વાસણમાં પણ લઈ શકાશે. બાલકો કે મોટાં તપેલાં કે “ટય” માં સ્વચ્છ પાણી ભરી નાક પકડી, મોઢું તેમનાં પાછળે ડુબાડવું. પછી અંદર બંને આંખો ખોલવી, અને બંધ કરવી. ખુલ્લી રાખી બધી તરફ ફેરવવી. ઉપર-નીચે તથા આજુબાજુ ફેરવવી. થાસ લેવાની જરૂર પડે મોઢું બહાર કાઢી બે-ત્રણ ઉંડા શ્વાસ લઈને પાછું મોઢું ડુબાડી આંખને જોરેમંદ કસરત આપવી. એ પ્રમાણે ૩ થી ૫ મીનીટ કરવું.

લીલી વસ્તુઓ પર કે લીલાં ઝાડપાંખ પર ટીકી-ટીકીને જોવું, નેથી આંખને રાહત મળશે.

ચાલતાં ફરવા જતી વેળા, બંને એટલી દુરની વસ્તુઓ તરફ આંખ મોકળાસથ, ખુલ્લી રાખીને તથા ખેંચાં-ખેંચીને જોવું. આથી પણ આંખમાં ચમતકારીક સુધારો થતો રહેશે.

આંખ ધોવાની કસરત સહવારે અને સાંજે, બંને વખતે લેવાની સારી છે.

ફેશનને આતર જાત-જાતના ચસમાં ચાલુ પહેરવા, એ વખતે જતાં આંખ સુમાવી બેસવાનો સહેલો રસ્તો છે.

આપણે જે કાંઈ ચોપડી કે કાગળ વીગેરે વાંચતાં હોઈએ તે આપણી આંખય. શુભારે એક કુટના (બાર ઘંચના) અંતરે રાખવાં. એથી વધુ ફર રાખવાં નહીં. તેમજ બાંચવાની વસ્તુ આંખની એકમ નજીક પણ રાખવી નહીં.

ધણી બારીક અક્ષરો બાંચવાની કોશિશ કરવી નહીં. તેથી પણ આંખો નબળી થાય છે.

લિવસના વખતે અંધારા એરડાઓમાં વીજળીક-જતીના પ્રકાશમાં કામકાજ કરવા કે વાંચવા-લખવાથી પણ આંખો ધણી નબળી થઈ જાય છે. માટે આવી રીતી દુરજ રહેવામાં સાર છે.

હં-બહાર ઝંજકતા પ્રકાશની વિજળીક-જતીના પ્રકાશમાં આંખો પાસે કામ લેવું, આંખો માટે બેખચભરેલું છે.

નાટક સીનેમાં જોવા માટે નાટકયાળાની ઝળકાટભરી વિજળીની-બતીઓના પ્રકાશમાં પણ આંખિને ભારી ગુફ્યાન થાય છે.

નબળી આંખવાળા માણસોએ રાતના વખતે કાંઈપણ વાંચવા કે લખવા બેસવું જોઈએ નહીં. આથી આંખિમાં વધુ બગાડ થતો જાય છે.

ઉપથી સુમનાએ વાંચનારને નજીવી માલમ પડશે પણ તેમને અનુસરીને ચાલવાથી આંખની ધણી પ્રકારની ફેરીઆદા ફર થશે, અને ચશમાના ચાલુ ઉપયોગને પણ ફર રાખી શકાશે.

નબળા આંખવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને મારી નાંખી લલામણ છે કે મીઠા બરનાડાં— મેકફેડન, જેઓ “શ્રીગીકલ-કલ્પર”ના પિતા સમાન લેખાય છે, તેમની આંખ વિષે લખેલી અંગ્રજી ચોપડી જરૂર વાંચવી કે જોવું નામ “સ્ટ્રેન્થનીંગ ધી આઇઝ.” (“Strengthening the Eyes,” by Bernard Macfadden.) છે. આ ચોપડી ઉપરથી જુઓના જોણીતા “શ્રીગીકલ-કલ્પર” ના ઉપાયોના માહિતગાર, મીઠા બી. પી. માદને યુજરાતી ભાષામાં “બળવાન-આંખિ” નામે એક પુસ્તક લખ્યું છે જે યુજરાતી વાંચનારાઓ માટે ધણું ઉપયોગનું છે. મીઠા માદન “શ્રીગીકલ કલ્પર”ની માહિતીના ઉપચારોની અધગ માહિતી ધરાવે છે, અને શરીરની આરોગ્યતા અને જીંદગી લંબાવવાનાં સાધનો વિષે તેઓએ યુજરાતીમાં અનેક ચોપડીઓ લખી છે, જે ધણીજ વાંચવા લાયક અને ઉપયોગી છે.

આપણી ગરદનને મજબુત કરાવતો આપતાં રહેવાથી આંખની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. શરીરમાં બનવું લોહી ગરદનના ભાગેમાં થઈને ચહેરાના અને માથાના ઘણા ભાગોને પુગી વળે છે, જેથી ગરદનને ટકાર રાખવાથી, ગરદનપર કડક કે ટાઇટ કાલર ન પહેરવાથી, અને ગરદનને કસરત આપી મજબુત બનાવવાથી આંખિને સ્વચ્છ લોહી પુરતા જરૂરયામાં મળી શકે છે, જેથી તેઓ ઝળકાટભરી તંદુરસ્ત રહે છે.





કરણ ૧૭ મું.

## આપણા બાલ અને તેની ભળવાણી.

બાલની ભળવણી કરવી કંઈ સુચકેલ ક્રમ નથી, છતાં સ્ત્રી-પુરુષના અરી જતા બાલ અને કવચતે એટલે જુવાનીમાં સરેદ થતા બાલ વીધે આપણે અંગણુ નથી.

આપણા બાલ આપણા ચહેરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરે છે. અસહનના જમાનાનાં સ્ત્રીઓને અને પુરુષોને બન્નેને આપણે મોટા બાલ સાથે ચીતારેલાં કે તવારીખમાં છાપેલાં જોઈએ છીએ.

સુકાચનાં ઝાડપાન, કે ઝોઝાં પાંદડાંવાળાં ઝાડપાન કરતાં, પાંદડાંઓથી ભારેભાર છવાયેલાં ઝાડપાન વધુ રમણીય લાગે છે, એવા તેઓ વધુ ખુબસુરતી બતાવે છે. બાલ વગરનાં કે ટુંકા બાલવાળાં ૫ થુ-૫૦ થીએ કરતાં મોટા બાલવાળાં ૫ થુ-૫૦ થીએ વધારે શોભાયમાન હોય છે.

મોટા બાલવાળા રાજવંશી સુરતીરોને જોઈ આપણું દિલ તેઓના રમામદાર દેખાવ પર શીદા થાય છે.

લાંબા કુંકતા બાલના કુંકડાં સાથની નાચનારી કે ગાનારી કે નાટકકાર, તમાચખીનોનાં છગર એવા પીગલાવી નાખે છે.

આ સહજા દાખલાઓ ઉપરથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે માણસજાત માટે લાંબા બાલ એક અરી શોભા છે.

## બાલ ખરવાનાં અને ટાલક પડવાનાં કારણો.

બાલ ખરવાનાં અને બાલ ખરીને ટાલક પડવાનાં ઘણાં કારણો છે.

જ્યારે આપણી તબીબીત નબળા હોય છે, ત્યારે સોહી નબળું પડે છે, આથી બાલનાં પોષણ માટે તંદુરસ્ત સોહી ન મળવાથી બાલ ખરવા માટે છે. એજ કારણુને લીધે માંદગી રોગ અને માંદગી પછીની નબળા હાલતમાં પણ બાલ ખરે છે, અને ધણીવાર માંદગી ભોગવી કહેલાં માણસોનાં માથામાં ટાલક પણ પડે છે. આ ઉપરથી સમજી શકાય કે જેમ શરીરની સંભાળ રાખવાથી શરીરના સર્વ ભાગો તંદુરસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાથી બાલનો પણ વધ સારો થાય છે, અને બાલ ઝળકાટ પડે છે.

ગળાના “ટાઇટ કોલર કે કડક કોલરથી જેમ દાંત અને આંખ અગડવાનો સંભવ રહેલો છે તેમ બાલની નબળાઇ પર બાલ પણ ખરવાનો સંભવ હોય છે.

અનેક પ્રકારનાં તેલ અને “સાચન” વીગેરે બાલમાં ભરવાથી પણ બાલમાં કચરો બાડે છે, જે ધણીજ આડીક હોવાથી તે ઉપર આપણું ધ્યાન ખેંચાયું નથી. બાલનાં મૂળમાં પણ તેલ વીગેરે સાચની ધૂળ અને કચરો બાડે છે, જેથી મૂળને યુગળાવી નાખવામાં આવે છે, કારણકે બાલને ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશની જરૂર છે.

ટોપી, પાકડી, “હેટ” અને બીજાં માથાનાં પહેરણો આપણે વખત માથાં ઉપર દાખીને પહેરી રાખવાથી પણ મૂળ યુગળાય છે, બાલને હવા અને પ્રકાશ તંદુરસ્તી માટે મળી શકતાં નથી, જેથી મૂળ નબળાં પડી બાલ ખરે છે અને ટાલક પણ પડે છે.

સોહી અગડવાથી અને નબળું પડવાથી પણ બાલ ખરે છે, કારણકે બાલને સારું પોષણ મળી શકતું નથી. જનવરોમાં પણ સોહીની નબળાઇથી બાલ ખરવા માટે કે તરતનો દાખલો તપાસવો સહેલો છે.

ચીંતા અને શીકરમાં હંચિયાં ગરકાવ રહેનારાં માણસોના પશુ બાલ ખરવા માંડે છે, અને કલ્પતે સફેદ પશુ થઈ જાય છે. જ્યારે એક માણસ શીકર અને ચીંતામાં મથાયું રહે છે, ત્યારે તેનાં શરીરનું કામકાજ મંદ પડી જાય છે. આથી લોહીનું રંગ પશુ મંદ બને છે, જેના પરીણામે શરીરના અનેક ભાગે તેમજ બાહ્યને પુરતું લોહી મળી શકતું નથી. આથી બાલની છંદમી અને બાલનો ઝળકાટભર્યો રંગ ટકી શકતો નથી. આથી બાલ શીકર-ચીંતા વેળા કુદરતીજ રીતે ખરે છે અને થઈ જાય છે.

આ સંધર્ભાં કારણો તપાસી એકજ અનુમાનપર આવી શકાય, અને તે એ છે કે શરીરની નબળાઈને લીધે બાલનું પોષણ ન થવાથી, બાલને સ્વચ્છ લોહી પુરતું ન મળવાથી બાલ ખરે છે, અને કલ્પતે સફેદ પશુ થાય છે.

ખરી જતા બાલ તથા કલ્પતે સફેદ થતા બાલ અટકાવવાના

### ઉત્તમ ઉપાયો.

પ્રથમેએ બાલને દરરોજ સાણુ અને પાણી વતી સાફ કરવા જોઈએ.

સીએએ પોતાના બાલ અડવાડ્યામાં એકથી બે વાર ખાસ ધોવાજ જોઈએ. રીકત પાણી રડી સાણુ ચોળ્યાં જોઈએ બાલ સાફ થઈ જતા નથી. પહેલાં પાણી રડી, બંને હાથો વતી બાલને રગડીને ચોળવા. પાણી રડતાં જઈ મેલ ધોઈ કાઢવી પછી સાણુ ચોળવો, અને સાણુનાં શીલુને બંને હથેલીએ વતી બાલમાં અને બાલનાં મૂળ સુધી ખુબ રગડવું પછી સાણુ સાફ ધોઈ કાઢવો. જ્યારે સાણુ બાલમાંથી સાફ ધોઈ કાઢવામાં આવતો નથી ત્યારે સાણુની રજકણો બાલમાં કચરા મીસાલ રહી જાય છે, અને બાલનાં મૂળને યુગળાવે છે. આવી રીતે બાલને સાફ ધોવા પછી સાફ ગુંદી નાંખવા અને બાલમાં બીનાસ રાખવો નહીં.

બાલમાં ખાસ તેલ ભરવાની જરૂર નથી. કુદરતી રીતે મૂળમાંથી બાલમાં ચીકાસ મળી શકે છે. જેથી બહારના ચીકાસ વાપરવાની ખાસ જરૂર નથી. જો બાલ તદન સુષ્ક જણાય તોજ કાંઈ સ્વચ્છ તેલ વાપરવું. રંગીન તેલોમાંના રંગ બાલને માટે હેર સમાન હોય છે. સાડું કોપરેલ કે “કોકોનાટ હેર ઓઇલ” કે કોઈ પણ જાતનું સ્વચ્છ તેલ બાલ માટે સાફ છે. તેલને સુગંધી બનાવવા માટે પણ તેઓમાં કેટલીક વાર એવી વસ્તુઓ ભેળવામાં આવે છે કે જે બાલને નુકસાન કરે છે. શોખને ખાતર તેલ ભરી બાલ યુગળવા નહીં. તેલ દરરોજ ભરવાની જરૂર નથી. અડવાડ્યામાં બે વાર પુરતું છે.

ગરદનને કસરત આપી મજબૂત કરવાથી શરીરમાંથી લોહી ગરદનને રસ્તે બાલમાં પુરતું મળી શકે છે, જેથી બાલની તંદરેસ્તીમાં વધારો થાય છે. ગરદન ઉપર ટાઇડ કે કડક કાલરી પહેરવા નહીં, કાણુકે લોહી છૂટથી ફરવામાં ગરદનના ભાગોપર અટકાવ થાય છે.

ટોપી, પાલડી કે હેટ એવી હોવી જોઈએ કે તેમાંથી બાલને માટે થોડી પણ હવા અંદર ઘાસ થઈ શકે. ઉપલાં માથાંના પહેરણો અવારનવાર માથાં ઉપરથી કાઢવાથી બાલને ચોખ્ખી હવા મળી શકે છે, જેથી બાલને પણ શાંતી રહે છે. આ માથાંનાં પહેરણો ગંદા અને ગિલાં રાખવાં નહીં.

સીએએ બાલને “બોબ” કરાવી કુંકા બનાવે છે, પણ તે સુરખાઈભર્યું છે, અને મહેરાની કુદરતી ખુબસુરતી તૂટી જાય છે, અને બાલનો વધ જોઈ થાય છે.

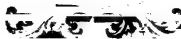
બાલને સુરજનાં તડકાંથી ધણી ફાવેલો થાય છે. બાલનાં મૂળમાં લોહી છુટથી ફરતું થાય છે, અને બાલ ઝળકાટ પડે છે. માટે બાલને ધોવાં પછી પણ સહવારનું કે સાંજનું તડકું ધણું જ અકસીર છે. ફરવા જતી વખતે સહવારનાં કે સાંજનાં નરમ તડકાંમાં બાલને ટોપી વીંત્રે કાઢી નાંખી ખુલ્લા રાખવાથી જોખમી હવા અને તડકું અને મળી બાલની તંદુરસ્તીમાં અત્યંત વધારો કરે છે.

બાલને કસરતની પણ જરૂર છે. બાલ પોતા વેળા બાલના થોડા થોડા મુલકાઓ પકડીને ઉભા-આડા તથા આગુ-બાજુ ખેંચવા. સારી રીતે ખેંચવા જોઈએ. શરૂઆતમાં સહેજ લાગશે, પણ મહાવરો પડવે સહેજ થશે અને આવી રીતે બાલને બધી આગુએ ખેંચ તાણુ આપવાથી મૂળ ધણું મજબૂત થશે, બાલમાં લોહી સારી રીતે ફરતું રહી બાલનું ઉત્તમ પોષણ કરશે, જેથી ખરી ગમલા બાલ પાછા આવશે. અને કવખતે સહેદ થતા બાલ અટકશે, અને ધણી ભાગે પાછા કાળા પણ બનશે.

બાલને ખેંચતાણુ આપવાથી નળના થયલા બાલ છુટશે કે ખરી પડશે, અને તેમના મૂળમાંથી નવા બાલ ઉગી નીકળશે.

બાલ ખરતા હોય તો તેમને અટકાવવા નહીં. બલકે નળના બાલને ખેંચતાણુ આપી કે નીખ્યા વતી ખેંચતાણુ આપી ખેરવા હોય તો મૂળ મરણ પામતાં નથી. પણ ઉભરાં સજીવન થાય છે, અને તેમાંથી નવા બાલ ઉગી નીકળે છે માટે નહાલી-ધોતી વેળા કે “નીખ્યા-બ્રશ” વતી સાફ કરતી વેળા જો બાલ ખરવા માંડે તો તેમને ખરવાજ દેવા અને કદી નળના અને મરી ગયલા બાલને ખરતા અટકાવવા નહીં.

ઉપલા ઉપાયો અજમાવી જોવાથી, જોડે બાલને સાફ સંપવાથી, સારી રીતે ધોવાથી, તડકું આપવાથી અને ખેંચતાણુની કસરત આપવાથી, તથા ઝાઝા “તેલ” અને “લોશન” થી દુર રહેવાથી બાલનો ઝળકાટભર્યો વધ થશે, ખરતા અટકશે, નળના બાલ ખરી જઈ નવા આવશે, કવખતે સહેદ થયલા બાલ પણ કાળા થઈ શકશે, અને બાલની નળનાઇથી ઉભી થતી આંખની નળનાઇ તથા માથાં-કાંખી વીંત્રે પણ નાશુદ થશે.



## પૂરતી ઉંઘ (sleep) લેવાથી થતા ફાયદા.

સાચી તબીબીઅતને આતર પૂરતી ઉંઘની ખાસ જરૂર છે. ઉંઘ બરાબર લેવામાં આવતી નથી, ત્યારે શરીર સુસ્ત માલમ પડે છે. ભૂખ ઊડી જાય છે. ખોરાક જરૂરત થતો નથી. આંખમાં 'અગન' થાય છે, અને આંહુ ઉભરેા કરવાથી આંખ અગડે છે.

ઉંઘથી શરીરના દરેક ભાગને તાજગી અને રાહત મળે છે. ઉંઘ વેળા શરીરનું સંપરકક્રમ ચાલે છે, અને આંખો દીવસ કામ કરવાથી શરીરની જેટલી રજાકણી વપરાસથી જુની થઈ ખરી પડે છે, તેને બદલે નવી રજાકણી દીવસ દરમ્યાન લાહીમાંથી બનવી રહે છે, પણ આ રજાકણીના મોરો ભાગ ઉંઘનાં આરામ વેળા અને છે, કે જ્યારે શરીરની શક્તિઓને બીજા કશું કામ કરવાનું ન હોવાથી તેઓ શરીરનાં સંપરકક્રમને પુગી વળે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાય કે ઉંઘ વીના શરીરના બંધારણમાં મોટી ખલલ પડે છે, અને શરીરની શક્તિઓ સજીવન થતી રહેવાને બદલે, આંહુ વપરાશમાં આવી ઓછી થતી જાય છે.

ઉપરનાં છોકરાંઓને ઉંઘથી ધણીજ બહોળો ફાયદો થાય છે. તેઓને ઉંધાર-ભાવ ધણીજ સારો થાય છે, તેઓની ઉંઘાઈ સારી વધે છે. આમાં છોકરાંઓને પૂરતી ઉંઘની તક હંમેશાં આપતા રહેવું જોઈએ.

## રાતે કેટલા કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ?

સારી તંદુરસ્તી બળવાી રાખવા માટે એક સ્ત્રી કે પુરુષ ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઈએ. રાત્રે માડામાં-માડું દસ વાગતાના અમલે સુષ જવું જોઈએ કે જેથી સહવારમાં છ વાગતાને યુમારે આઠ કલાકની ઉંઘ મળી શકે છે. રાત્રે જલદી બીછાને જઈ સહવારમાં વહેલા ઉઠવાની ટેવ ધણી સારી છે. માટે સહવારમાં છ વાગતે ઉઠવું સારું જ કહેવાય.

નાનાં બાળકો અને છોકરા છોકરીઓ માટે ઓછામાં-ઓછી દસથી પાર કલાકની અને વધુ ઉંઘની જરૂર છે.

## મધરાત પછીની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની ઉંઘ

ધણીજ અસરકારક છે.

મધરાત પહેલાની ઉંઘ ધણીજ અસરકારક હોય છે, અને માણસને ધણીજ રાહત આપે છે.

જેઓ મધરાત પછી બીછાને આવે છે, તેઓને સહવારમાં ઉઠવા ગમતું નથી, ઉંઘ મળી શકતી નથી, અને પછી આંખો દિવસ ભેગેની માલમ પડે છે. શરીર સુસ્ત અને તાપ આવી હોય કે આવનાર હોય એવું જણાય છે. માટે મધરાત પછીની આર કલાકની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની બે કલાકની ઉંઘ વધુ ફાયદાકારક ગણાય છે.

## આઠ કલાકની ઉઝાભરાભરી ઉંઘ કરતાં ચાર કલાકની ઘાડી ઉંઘ વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉઝાભરાભરી ઉંઘ ધણીજ નુકસાનકારક છે, ધણીજ ભેચેની, આળસાળ અને નખળાઇ ઉત્પન્ન કરે છે. ઉઝાભરાભરી ઉંઘ ભોગવનાર માણસ આઠ કલાકની ઉંઘમાં વચ્ચે વચ્ચે જાગી ઉઠે છે, અને એવી રીતે આઠ કલાકમાંથી બે કલાકની પણ પુરતી ઉંઘ તે મેળવવા પામતો નથી અને જે તે માણસ ફક્ત ચાર કલાકની ઘાડી અને મધ્યમ ઉંઘ ભોગવે તો તે તેને આગલી આઠ કલાકની ઉઝાભરાભરી ઉંઘ કરતાં વધારે રાહત આપે છે, અને ફાયદો કરે છે, જે કે માણસને માટે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની મીઠી ઉંઘની ખાસ જરૂર છે.

## ઉંઘ બરાબર નહીં આવવાનાં કેટલાંક કારણો.

ઉંઘ પુરતી કે બરાબર નહીં આવવાનાં અનેક કારણો છે. જરૂરપતશક્તી નખળી હોવાથી ઉંઘ બરાબર મેળવી શકાતી નથી.

રાતનાં ભોજન વેળા ભારી ખોરાક અને જલદી જરૂરપત નહીં થાય એવો ખોરાક લેવાથી ઉંઘ બરાબર આવતી નથી.

રાતનું ભોજન લેવા પછી તરત ખીજાને જવાની ટેવ ઝુરી છે. અને સારી ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

કેરી પીણાઓ જોકે ઉંઘ લાવે છે. છતાં ઉંઘ વચ્ચે, શરીરની રગો અને જીરસા-એને ઉશ્કેરીને મીઠી ઉંઘમાં ખલલ નાંખે છે.

દિવસ દરમ્યાન શીકર—ચીંતામાં આપો વખત મરકાવ રહેવાથી રાતે પણ આપણું મગજ શાંતી પકડતું નથી, જેથી પુરતી અને રાહતભરી ઉંઘ લઈ શકાતી નથી.

સુવા આગળ કોઈ બાબદસર યુસ્સો કે કોષ કરવાથી પણ છવ ઉરકરામણ રહે છે, અને ઉંઘ આવતી નથી. અથવા ઉંઘમાંથી વારે ધડીએ જાગી ઉઠાય છે.

દિવસ દરમ્યાન શરીરને મહેનત વીના સુસ્તીભર્યું રાખવાથી જરૂરપત—શક્તીનું કામ મંદ એટલે ધીરું પડી જાય છે, જેથી ઉંઘ વેળા બેચેની રહે છે. ખુલ્લી હવાની આવ-જા નહીં થતી હોય એવી ઉંઘ જગામાં સુવાથી પણ બેઠક બેચેની ભરી ઉંઘ મળે છે.

નાહવા લાવામાં કાળજી રાખવામાં આવતી નહીં હોય, અને શરીર મંદુ અને પસીનાના તથા ખુલ્લના કે મેલના ચીકાસ ભર્યું હોય તો સારી ઉંઘની આશા રાખી શકાય નહીં.

પસીનાભર્યા અને મેલાં કપડાં પહેરીને સુવાથી શરીરની આમડીને હવાનો મોકળાસ મળતો નથી જેથી સારી ઉંઘ મેળવી શકાતી નથી.

દિવસ દરમ્યાન કવજતે ધણી ઉંઘ લેવાથી રાતનાં ઉંઘના વખતે પુરતી ઉંઘની મોજ મળતીજ નથી.

કમળપાતથી કોઠામાં અને આંતરડાંમાં કચરો ભેગો થાય છે, જે શરીરનાં પોહીમાં ભેળાય છે, અને શરીરમાં બધે ફરી વળી શરીરને સ્થિત અને ઉરકરામણથી હાલતમાં રાખે છે, જેથી ઉંઘ વેળા પણ વરેઘડીએ જાગી ઉઠાય છે, અને બેઠક બેચેની વચ્ચે પડે છે.

## સારી ઉંધ મેળવવા માટેના કેટલાક નિયમો તથા ઉપાયો.

સારી ઉંધ મેળવી શકાતી નહીં હોય તો ઉપર બતાવેલાં અનેક કારણો, જે રસીલી ખીડી ઉંધનાં ફરમન છે, તેઓને દૂર કરવાથી ઉંધ મેળવવાની હાલત સુધરતી જશે, અને વરસોની યેચેનીની ફરયાદ દૂર થશે. ખીજા કેટલાક ઉપાયો નીચે ફરીથી આપ્યા છે જે ઉપર ધ્યાન આપવાથી અને તે પ્રમાણે અમલ કરવાથી હાથે હાથે સારી થકાશે.

ઉંધ સારી અને પુરતી મેળવવા માટે ભારી પોરાક છાડી ચૂકી રાતનાં બાજન વેળા ખાસ હલકા પોરાક, તરકારી, કુટ અને કુધ વીગેરેનો સેવો. પોરાકનો જરૂર પછુ ઠાંછા કરી નાંખવો.

રાતનું બાજન મોટી નહીં થેતાં, વહેલા ખાઈ લેવું. ખીજાને જવાને બે કલાક કે દાઢ કલાક આગમજ ખાઈ લેવું.

ખીજાને જવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધા કલાક આગળ એક કપ સાધારણ ગરમ કુધ પીમે-ધીમે પીવું. ઘણું ગરમ હોવું બેધરમ નહીં. આ જરૂરત-થકાતીને મદદગાર થઈ પડશે અને ઉંધ લાવશે.

દીવસ દરમ્યાન પુરવું પાણી પીતા રહેવું. ખીજાને જવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધા કલાક આગમજ એક ગ્લાસ પાણી પીવાનો ઉપાય પણ અજમાવવા લાયક છે. રાતે ખીજાને જવા આગળ પાણી પીવું જ બેધરમ.

દીવસ દરમ્યાન વચ્ચે-વચ્ચે ઘણું ખાવાની ટેવ ઝુરી છે, અને રાતે ઉંધ પુરતી મેળવવામાં અશક થી થઈ પડે છે.

દીવસ દરમ્યાન ક્યમતે સુવાની ટેવ ઝુરી છે. આથી રાતે ઝુરતી ઉંધ મળતી નથી, અને ખીજાનામાં બચત પડી રહેવું પડે છે.

ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખી, કબજાત અને અછરણથી દૂર રહેવા માટે કોફી અને આંતરડાંના ભાગો હંમેશા સાફ રાખવાની કોશિશ કરવી, કે જેથી કબજાત વીગેરેનો કચરો સોજીમાં બેળાઈને યેચેની ઉત્પન્ન કરે નહીં.

ખીજાનાને થોડા-થોડા દીવસોને આંતરે તડકે નાખવાં જેથી સાફ રાખી શકાશે. દરરોજ પછુ ખીજાના સાફ કરવાં.

મેલાં કે ગંદા કપડાં પહેરીને કદી સુવું નહીં. દીવસનાં પહેરેલાં કપડાં રાત્રે કાઢી નાખી, ખીજા સ્વચ્છ પહેરી સુવાથી શાંતીભરી ઉંધ મેળવી શકાય છે. આપેલ દીવસ પહેરેલાં કપડાંને રાત્રે કાઢી ઝૂંપી ખુલ્લી હવા આપવીજ બેધરમ, જેથી તેમાં ગંદવાડ, સીકાઈ ઉત્પન્ન થતો નથી.

નાકવાં વાવામાં કાળજી રાખી શરીર સાફ રાખવાથી સારી ઉંધ મેળવી શકાય છે. દરરોજ સહવારમાં નહાવાની ટેવ સારી છે. સખત મહેનત કરનારાં માણસોએ કે સાંજની મજબૂત રમતો અને કસરતોમાં ભાગ લેનારાં બેલાડીઓ તથા કસરત-બાળેએ પાતાની મહેનત પછી નહાવું બેધરમ, જેથી રાત્રે સારી ઉંધ મેળવી શકાય છે. ડંડા પાણીએ નહાવાની જાણ ઉત્તમ છે.

માણસે દીવસ દરમ્યાન મહેનત કરવી બેધરમ. સાંજનો વખત પણ કાંઈ મહેનત કે સારી મજબૂત પ્રકારની રમતગમતોમાં ખસાર કરવાથી રાત્રે સારી ઉંધ મેળવી શકાય છે. જેઓને ઉંધ વીધેની ફરયાદ હોય તેઓએ દરરોજ સાંજે મજબૂત આલવા કે આલતા ફરવા જવાની કસરત લેવી બેધરમ. સારી કસરત આણુ કરનારાંઓ હંમેશા સારી ઉંધ મેળવે છે.

હંમેશાં ખુલ્લી હવામાં સુવું. ગેસેરી, અમાપી કે ઝોટલાપર, અથવા કપાઈડમાં સારી જગ્યા હોય ત્યાં સુવાથી મીઠકી ઉંધની લહેજત ચાખી શકાય છે, અને સહવારમાં તાજબીભર્યાં ઉઠાય છે. એવી જગ્યા નહીંજ મળે તો ઝોરડામાં સુવું પણ જે ઝોરડામાં ધણી બારીઓ હોય, અને બારીઓ આગળની બહારની જગ્યા જંધકીભરી નહીં હોય તેમાં સુવું અને બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. બારીઓ બંધ કરી કદી પણ સુવું નહીં.

આપણા સ્વભાવને હંમેશા શાંત રાખતા થીખડું. શાંત સ્વભાવથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, વીચાર શક્તી સંતોષકારક રીતે કામ કરે છે, ઉંધ સારી આવે છે, અને તે ઉપરાંત શાંત સ્વભાવ આપણને આઈતો, કન્યા-કંકાસ, અને વેરભાવથી દુર રાખે છે.

શીકર-ચીંતાથી હંમેશા દુર રહેવું. સુવા જતી વેળા દીવસની ખટખટ, કામકાજ વીગેરે છુલ્લી જવાં.

સતતું મિાજન લેવા પછી તરત બીછાને જવું નહીં. એક કે અરધા કલાક પછીજ બીછાને જવું. જેથી ઉંધ જલદી આવશે.



પ્રકરણ ૧૯ મું.

## શરીરની ઉંચાઈ મોટી ઉમરે વધારી શકાય કે ?

માણસના ઉપરભાવ એટલે ખાસ કરી ઉંચાઈ વધવાની ઉમર સાત-સનાં (સાતણ શાસ્ત્ર) નાં ધોરણ પ્રમાણે ૨૮ વરસ સુધીની ગણાય છે. એટલે ૨૮ વરસની ઉમર સુધી ફેટલીકવાર ઉંચાઈ વધવાનો સંભવ રહે છે. અને આ પુખ્ત ઉંચાઈ મેળવવાની ઉમર કરતાં માણસની જીંદગી પાંચ ગણી યોગ્ય છે. એટલે ૧૪૦ વરસ માણસે સહેલાઈથી જીવી શકતું નોંધ્યે. પછી તો માણસ પોતાના શરીરની સંભાળ લેય કે જીંદગીની બગાડી કર તે પ્રમાણે લાંબી કે ટુંકી જીંદગીનો આધાર રહેલો છે. એક પ્રકારનારને વારંવાર ઈચ્છે અસમાત યવાથી થોડા વખતમાં તેનું મશીન ખાખરું અને ઉપયોગને માટે નાબાયક થઇ પડે છે. તેજ મીસાલ જ્યારે આપણું શરીર વારંવાર ઈચ્છે બીમારીમાં સંપડાય છે, ત્યારે તેના જીંદગીના કીવસો એમના થઇ જાય છે. હવે શરીરની ઉંચાઈની વાત લઈયું. કીંગણાં માથાપનાં છોકરાંઓ પણ ધણી ભાગે કીંગણાં હોય છે, એકે ધણીજ જીજ દાખલાઓમાં કાંઈ ઉંચા પણ નીકળે છે. તેજ પ્રમાણે ઉંચા માથાપનાં બચ્ચાં ઉંચા હોય છે, અને જે ઉંચા માથાપનાં છોકરાંઓ કીંગણાં રહી જાય તો તેવા કુદરતી દાખલા તો જીજ હોય છે, પણ ધણી ભાગે તેઓનું કીંગણાં કે ટુંકું રહી જવાનું કાંઈ કારણ હોય છે. તેઓની શારીરિક તંદરેસ્તીપર માથાપોએ ધ્યાન આપ્યું નહીં હોય અથવા તેઓ નાની ઉમરમાં અનેક પ્રકારની કુટેવોથી પોતાની બરબાદી કરતાં શીખ્યાં હોય જેથી પણ તેઓ પોતાનાં માથાપ જેટલાં ઉંચા હોઈ શકતા નથી. જેવી સંભાળથી ધર બાંધવામાં આવ્યું હોય, તેટલું તે મજબૂત અને શુશ્રીલીત હોવા ઉપરાંત લાંબા વખત કામ આપે છે. તેજ મીસાલ આપણું શરીર પણ છે. બચપણથી જેવી શરીરની સંભાળ અને કાળજી કરવામાં આવ્યાં હોય તેવું તે ઉંચું, કદાવર અને ખુબસુરત નીવડે છે, અને લાંબા વરસો સુધી આ કુન્નામાં રહી શકે છે.

હાલમાં શરીરની ઉંચાઈ ધણી ભાગે ૨૦ થી ૨૪ વરસ પછી ઝાઝી ભેગામાં આવતીજ નથી. એટલે સાધારણ રીતે શરીરનાં હાડકાંનો વધ (લંબાઈ) તે ઉમર પછી થતાં નથી. જ્યાં સુધી શરીરનાં હાડકાં લંબાઈમાં વધતાં રહે છે, ત્યાં સુધી આપણી ઉંચાઈ પણ વધતી રહે છે. અને હાડકાંના વધમાં કે લંબાઈમાં જ્યાં અટકાવ થયેા, ત્યાં શરીરની ઉંચાઈ પણ આગળ વધતી અટકે છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાય કે જ્યારે એક સ્ત્રી કે પુરુષ પોતાની જીવાનીની પુખ્ત ઉમરે પહોંચે છે, ત્યારે તેની ઉંચાઈ વધતી અટકે છે, એટલે હાડકાંઓ ત્યાર પછી વધારે લાંબાં થઇ શકતાં નથી.

આવી રીતે જ્યારે પુખ્ત જીવાનીમાં હાડકાંઓ વધુ લાંબા થતાં અટકે છે, ત્યારે શરીરની ઉંચાઈ વધારવા માટે તે હાડકાંઓને ખેંચી-તાણીને વધુ લાંબા બનાવી શકાતાં નથી.

આથી પુખ્ત જીવાનીમાં જ્યારે હાડકાંનો વધ થતો અટકી જાય છે, ત્યારે શરીરની ઉંચાઈ વધારવાનાં કોઈ મારવા ફાકટના છે, કારણ કે હાડકાંઓ પુખ્ત બનવા પછી ખેંચ-તાણથી વધુ લાંબા થઇ શકતાંજ નથી. અને હાડકાંઓની જેટલી લંબાઈ હોય તેજ મોજાએ ધણીવાર સમજ્યું હશે અને વાંચ્યું પણ હશે કે શરીરની ઉંચાઈ ઠાપ પછી ઉમરે વધારી શકાય છે. અને કું પણ કહું છું કે તેમ થઈ શકે છે. પણ તેમ કરવાથી, એટલે મોટી ઉમરે ઉંચાઈ વધારવાની કોશિશ કરવાથી શરીરને કાંઈ ફાયદો



કરી શકતો નથી, પણ ફેટશીકવાર નુકસાન થાય છે. આવી રીતે ઉંચાઇ વધારવી સલાહકારક નથી. હું પોતે ફક્ત ૫ ફીટ અને ૨ ફૂ ઈંચ (પાંચ ફીટ અને ચોથાનહુ ઈંચ) ઉંચો છું. મને પોતાને મારી ઉંચાઇ વધારવાનો મણિજી ઉત્સાહ હતો. પણ બનાવટી મેળવી કાઢેલી ઉંચાઇ કાંઈ ઝાઝા ઉપયોગની નથી એમ જ્યારે મને માલમ પડ્યું ત્યારથી મેં મારી ઉંચાઇ વધારવાનો આશ છોડી મૂક્યો છે. હવે બનાવટી ઉંચાઇ એક વખત ઉમરમાં આવ્યા પછી પણ કેવી રીતે મેળવી શકાય, અને તેવી ઉંચાઇ મેળવવી કે વધારવી શા માટે સલાહકારક નથી તે હું નીચે સમજાવું છું. એક વખત ઉમરે પહોંચ્યા પછી એટલે જીવાનીની પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી આપણા શરીરનાં હાડકાંઓનો વધ કે લંબાઈ વધતી અટકે છે, નથી આપણી ઉંચાઈમાં પણ વધારો થતો અટકે છે.

### માટી ઉમરે શરીરની ઉંચાઇ કેવી રીતે વધારી શકાય છે ?

હવે જ્યારે આપણી ઉંચાઈમાં વધારો થતો અટકે છે, ત્યારે ઉંચાઇ વધારવા બાદ શરીરને ખેંચતાણની જે કસરતો આપવામાં આવે છે તેનાથી હાડકાંઓ કાંઈ ખેંચાઈને લાંબા થતાં નથી, પણ આપણી પીઠના કાંઠાનાં (બરડાની કરોડનાં) હાડકાંઓ, જે બે ઢગન ઉપર છે, અને અકેકની ઉપર અકેક થઈને રહેલાં છે, અને બધાની વચ્ચે માંસની ચીવટ દોરીઓનું બંધારણ છે, તે માંસની દોરીઓને ખેંચતાણ મળવાથી તે છુટે છે, કે સહેજ લંબાય છે, નથી તે દોરીઓનાં લંબાણથી પીઠની કરોડનાં હાડકાંઓ અકેકથી વધુ છૂટાં પડે છે. આવી રીતે દરેક બધાં હાડકાંઓ વચ્ચે જગ્યા છુટવાથી કે વધવાથી પીઠની કરોડનાં બધાં હાડકાંઓ વચ્ચેની કૂલ લંબાઈ ૨, ૩, ૪ કે ૫ ઈંચ જેટલી વધારી શકાય છે. આથી માણસની ઉંચાઈમાં તેટલો વધારો થવો શક્ય છે.

હવે યાદ રાખવાની જરૂર છે, કે આ વધારો શરીરનાં બધાં હાડકાંઓમાં થયો નથી. પણ માત્ર પીઠની કરોડનાં હાડકાંઓની હાર જે હોય છે, તે હારની લંબાઈ વધેલી હોય છે. એટલે કમરથી નીચેના પગ સુધીના ભાગો જેટલા લાંબા હોય તેટલાજ રહે છે, જ્યારે કમરથી ઉપરના ભાગની લંબાઈમાં વધારો થાય છે.

આપણે જાણીએ કે ઉપલાં અને નીચલાં શરીરની લંબાઈનું ચોક્કસ કુદરતી પ્રમાણ હોય છે, જે જળવી રાખવાથી શરીરનો ઘાટ કે આકાર સચવાતો રહે છે.

પણ જ્યારે ઉપર સમજાવ્યા મુજબ ઉપલાં શરીરની લંબાઈ વધે છે, અને નીચલાં શરીરની લંબાઈ જેટલી હોય તેટલીજ રહે છે, ત્યારે શરીર કદરૂકું લાગે છે અને હસવાને લાયક માણસની હાલત થાય છે. જાણકાર માણસો આવી ઉપજાવેલી ખામી તરત સમજી ગય છે, જ્યારે બીજાંઓ તેને કુદરતી ખોડખાપણ સમજે છે.



## ડોંગાપણું (ચરખીદાર શરીર) શરીરની જોખમભરેલી હાલત સમજાવી.

ડોંગાપણું ગંભીર હાલત હોય છે. પેટના ભાગપર, ચાખાં (હીપ્સ) ના ભાગપર, જાંઘના ભાગપર અને છાતીના ભાગપર બધે ચરખીના પડ વધતાં જાય છે.

આરે ચરખીનાં પડ શરીરમાં ઘણાં વધી જાય છે, અને બધા ભાગો ઉપર ફેલાય છે, ત્યારે શરીર કઠરું થઈ જાય છે, શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે, થોડું આલસ, બિલ્લાં કે શ્વેત ચર્મમાં હાંસી જવાય છે, આંખમાં ચક્રર આવતાં માલમ પડે છે, અને હૃદય (હાર્ટ) ના પંચક્રાનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે જાય છે, અને જીવ હંમેશાં મરણ છે.

ચરખીના ફેલાવાથી સાંધાઓનું આકડી જવું થાય છે. સાંધાના ઉપર માથું સને નાખે છે.

ચરખીનાં પડ આરે છાતીના ભાગપર એટલે ફેફસાં અને હાર્ટ ઉપર ફરી વળે છે, ત્યારે ફેફસાં નબળાં થઈ જાય છે, અને હાર્ટ પણ નબળું થઈ જાય છે. ઘણીવાર હાર્ટ-ફેલ થવાના સંભવ રહે છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે ડોંગાપણું કે ચરખીદારપણું ઘણું જ જોખમ-ભરેલું છે, માથામાં ઘણાં ડોંગાં કે જડાં બનવાથી તેઓની હંમેશાં થાય છે, અને તે ઉપરાંત જીંદગીનું સુખ સુમારી ગયાં છે. અને જડાં ચરખીદાર માથામાં હંમેશાં હંમેશાં ઉભરે મરણ પામે છે. તેઓ લાંબું જીવી શકતાં નથી.

## ડોંગાપણાંનાં કેટલાંક કારણો.

ડોંગાપણાનું પહેલું કારણ આજસાધ છે, અને બીજું કારણ હૃદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવામાં અને મજબૂત તથા ભારી ખોરાકો પુષ્કળ ખાવામાં સમાયેલું છે.

આપણે આજસાધના સવાલ લઈએ. ડોંગાપણું ગાંધવાસીઓ કરતાં ચહેરાનાં માથામાં વધુ ગંભીર પ્રમાણ બતાવે છે. મજબૂત અને કામદાર વર્ગમાં ડોંગાપણું દેખાવ દેવું નથી. આપણે કામદાર વર્ગમાં બેસી કામ કરનારાઓ તથા ઘર આજળી આજણી જીંદગી ગુજારનારાઓમાં ચરખીદાર શરીરો સાધારણ થઈ પડ્યાં છે.

જેઓ આલસ-ફરવાનું ધીકારે છે, અને હંમેશાં ગાડી, મોટરકાર અને ટ્રાન્કમાં બેસી ફરે છે તેઓ પણ ડોંગાપણામાં સમાયેલ છે. કામ ધંધા માટે ગાડીઓમાં પણ ફરવું પડે પણ તેથી આલસ ફરવા અને મહેનત કરવાનું સુધી દેવું જોઈએ નહીં.

જેઓ નોકર ચાકર ઉપર વધારે આધાર રાખે છે, તેઓ પણ ચરખીના ટગલાઓ પાતાનાં શરીર ઉપર બાંધ્યા જાય છે.

ચહેરામાં રહેનારી કહેવાતી શેકાણીઓ, આંખ, દાંડી, અને “બોમ” “બટલર” ઉપર હકૂમત ચલાવે છે, અને ખાવું પીવું અને સુવું એ તેઓને નીચમ હોય છે. આથી તેઓ પણ ચરખીનાં ભાગ થઈ પડે છે. ડોંગાપણું અને ચરખીદાર જડાં શરીર કંઈ કાવત ધરાવવું નથી અને તે વખાણવા જોગ નથી પણ ધીકારવા જોગ છે.

હવે ખોરાકની બાબત લઈએ. હૃદ બહાર મીઠાસ, ગ્રેસ-મચ્છી, ધી-માંખણ અને ભારી કઠોલ વીગેરેના ખોરાકથી પણ ચરખી વધે છે.

ડાંગાપણું (ચરખીદાર શરીર) શરીરની એખમબરેલી હાલત સમજવી. ૬૫

બેઠા-બેઠાર હલકો ખોરાક પણ બદ-હજમી કરે છે, કબજાત ઉત્પન્ન કરે છે, અને ચરખીમાં વધારો કરે છે.

હલકા પ્રકારનો ખોરાક પણ મોટા જઘ્ઘામાં ખાવાથી કચરા સમાન શરીરમાં એકઠો થાય છે, અને ચરખીના રૂપમાં શરીરમાં ફેલાય છે, અને ડાંગાપણું શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે.

કબજાત અને બદહજમીથી પણ શરીરની ખોટી ચરખીમાં વધારો થતો જાય છે.

### ડાંગાપણું મટાડવાના સાદા ઉપાયો.

ડાંગાપણું મટાડવા માટે બમણી મહેનત અને ચરખા ખોરાક એ મુખ્ય નીચમ સમજવો.

ચાલવા દરવાની ટેવ પાડવી. પહેલાં થોડું ચાલી, પછી દરરોજ સહવારમાં કે સાંજે ઝોલામાં ઝોલા ૪ થી ૬ માઇલ ચાલવું. માઇલનો શુભાર ન ગણી શકાય તો દરરોજ ૧ કલાકથી દોઢ કલાક સારી ઝડપે ચાલવું. ખાલી પગ ધસડયા કરવા નહીં, પણ છાતી રાખી, ફોકદાર કદમથી ચાલવું. થાસ ઉંડા લેતાં રહેવું. જેટલો પરસેવો પડે તેટલો સારો છે, ચરખીને જલદી ઝોલાઈ કરે છે. પણ પરસેવાને તુલતા રહેવું, પછી ઘેર આવી પરસેવાનાં કપડાં કાઢી નાખવાં, ઈંડા પાણીએ નહાવું, ઈંડા પાણીએ નહાવાની ટેવ નહીં હોય તો સાધારણ ગરમ પાણી લેવું, પણ કસરત કરવા પછી ઈંડા પાણીએ નહાવાથી ધણીજ તાજગી માલમ પડે છે, માટે તે ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી ધણીજ સારી છે.

આ ચોપડીમાં આપેલી કસરતો ચાલુ કરવાથી ધીમે ધીમે પણ આતરીપૂર્વક રીતે ચરખી ઝોલાઈ થતી જાય, શક્તિમાં વધારો માલમ પડશે, અને શરીર ચપળ થશે. ખીજા કોઇ પણ પ્રકારની કસરતો લેવી.

ચરખી ધરાડવા માટે કસરતની સાથે ખોરાકમાં મજબુત અંદાજ પાળવાની જરૂર છે, નહીં તો ચરખી ધરાડવાનું કામ ધણુંજ મુશ્કેલ થશે.

ભારી ખોરાકો તદ્દન છોડી મુકવા, જેવાં કે ધી-માપણું, ભારી કઠોળનું અનાજ કે ભારી કઠોળની દાળ વગેરે, ચાલક અને ગોસ-મચ્છી, હેર ખાવા પછી જીવવાની આશા રાખવી ફોકટની છે, તેજ પ્રમાણે ભારી ખોરાકો ખાતા રહી ચરખીમાં એકદમ ધરાડો કરવાની આશા રાખી શકાય નહીં. આ ભારી ખોરાકોથી હાથ તદ્દન છોડી શકાય નહીં, એવું હોય તો તેમને ધણીજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા. ઇંડાનો ઉપયોગ પણ સાધારણ કરવો.

તરતરકારી અને ફળફળાદીનો ખોરાક શરીરને ધાટધટમનું અને પતલું બનાવવા માટે સારો છે.

સહવારમાં નાસતો કરવાની ટેવ છોડી મુકવી અને ફક્ત દુધ લેવું, આથી બપોરનાં બોજન માટે સારી બુખ છુટશે, અને ચરખી ઝોલાઈ કરવામાં મદદગાર થઈ પડશે.

અડવાડામાં એક દીવસ અપવાસ કરવાથી પણ ચરખી ઝોલાઈ કરવામાં મોટી મદદ મળશે, કોઠો સાફ થશે, અને તંદુરસ્તીમાં સુધારો થશે. ફક્ત પાણી ઉપર આપો દીવસ આજીવો, અથવા તેમ નહીં અને તોજ દુધ ઉપર રહેવું.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મોઢાં ઉપર ખીલ (PIMPLES) થવાનાં કારણો.

મોઢા ઉપર ખીલ (Pimples) થવાનાં કારણો તથા તેના સાદા અને અકસીર હલાવો.

સાધારણ ૧૫ વરસની અંદરનાં છોકરા છોકરીઓને મોઢાં ઉપર ખીલ થતા નથી. ૧૫ વરસ ઉપરની ઉમરનાંઓને ખીલ થઈ નીકળે છે.

સોઢીમાં કચરો વધવાથી જુવાન ખીલતી ઉમરમાં ખીલ થઈ નીકળે છે. અને તે ખીલ દુડીને લોહીમાંના કેટલોક કચરો બહાર નીકળી જાય છે.

હૃદ-ઉપરાંત ખાવાથી, ભારી ખોરાકોના વધુ ઉપયોગ કરવાથી, તથા કોઠામાં અને આંતરડાંમાં કચરો વધીને અજીરણ તથા કબજામાં થવાથી ખીલતી જુવાનીમાં ખીલ મોઢાં ઉપર થઈ નીકળે છે, ધણી દરદ આપે છે, અને ધણીવાર મોઢાંની આમડીનું સ્વાળાખણું બગાડી નાંખે છે, મોઢાંની આમડી ઉપર મોટા ખીલના ડાઘ તથા ખારીક ખાડાઓ રહી જાય છે.

આ ઉપરાંત શરીરના જુવાની ભરવા જુસ્સાઓ ઉચકેરવાથી પણ ખીલ થાય છે. માઠી ઉમરના ખીલતા છોકરાઓ આઢી-તઢી જુવાન અબળાઓને જોઈને સ્વપ્ના મીસાલ ખ્યારેના ઉભરો રાત-દીવસ પોતાનાં જીવનમાં બધને કરે છે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીઓના જુવાનીભરણે ઉભરો પણ જળવાઈ રહેતો નથી. તેઓ પણ જુવાન્યોને જોઈને તેઓના ખ્યાલમાં હંમેશાં લીન હોય છે. આ ઉપરથી જુવાન છોકરાં-છોકરીઓ એકમિત્રને જોઈ તેઓ તરફનાં પોતાનાં ખેંચાણમાં એટલાં મયમુલ બની રહે છે, કે ખોરાક જરૂરત થવામાં કે શરીરનો કચરો બહાર નીકળવા માટે ધૂરતી શક્તિઓના ઉપયોગ થઈ શકતો નથી, જેથી શરીરમાં બેગો થતો કચરો ખીલ અનેક રૂપમાં બહાર નીકળવાની કોશિશ કરે છે, અને તેમાંના એક રસ્તો મોઢાં ઉપર ખીલ થઈ, તે દુટવાથી બહાર કચરો નીકળે છે, તે હોય છે.

ખીલ નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તેમજ માઠી ઉમરનાં સ્ત્રી-પુરુષોનાં મોઢાં ઉપર નથી થતા પણ ખીલતી જુવાનીમાંજ તેનો ઉભરો થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે સ્ત્રી-પુરુષોના એકમિત્ર તરફનો ખ્યાર, ખેંચાણની લાગણી, જુસ્સો અને જીવાસો, ખીલતી જુવાનીમાંજ ધણીં જોશભરે દીપી નીકળે છે, જેનાં પરિણામે અહરો ઉપર લોહીનો ધસારો કે વહેણું વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી કોઠામાંના તથા આંતરડાંમાંના કચરો લોહીમાં મિળાઈને ઉપર ચઢતો રહે છે, અને ગાલની સ્વાળા અને નાજુક આમડીમાં ખીલના આધારમાં પોતાનો દરવાજો ખોલી કાઢી, તે રસ્તે બહાર નીકળે છે.

ખ્યારે મોઢાં ઉપર ખીલ જોશભરે થઈ નીકળે છે, ત્યારે અનેક ડાક્ટરોની સલાહ સલાય છે, અનેક પ્રકારના મલમ ભરવામાં આવે છે, અને અનેક પ્રકારના સાજી અજમાવવામાં આવે છે. પણ આમાંના કોઈ પણ ઉપાયો ક્રમ લાગતા નથી.

મોઢાં ઉપરના ખીલ સારા કરવાના સહેલા ઉપાયો.

મોઢાં ઉપર ખીલ થવાનાં મુખ્ય કારણો બે છે. પહેલું કારણ અજીરણ, કબજામાં બેગેરથી કોઠામાં અને આંતરડાંમાં બેગો થતો કચરો ગાલની નાજુક આમડીમાંથી કે ન આમડી ખીલતી જુવાની અને રવાનીમાં ધણીજ નાજુક અને છે, તેમાંથી ખીલના

આકારમાં ડુટીને બહાર નીકળવાનું હોય છે. ખીજું કારણ, ખ્યારની જીરુસાબરી લાગણીથી જીવાન ખીલતાં જીગરો ઉપર થતી અસરનું પરિણામ છે, કે જે વખતે પોતાનાં સ્વપનારૂપી કે અરેખરો દીલબરનાં ખ્યાલમાં લીન અને ગરકાવ બનવાથી, અહો તરફ અને મગજ તરફ લોહીનો ધસારો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી લોહી-માંનો કચરો, જીરુસાબરી લાગણીઓથી નાજીક અનેલી માલની આમડીમાંથી ખીલના રૂપમાં ડુટીને બહાર નીકળે છે.

માટે આ બે મુખ્ય કારણોને દૂર કરવાથી મોઢાં ઉપર થતા ખીલ અટકાવી શકાય છે.

લોહીને સ્વચ્છ બનાવવા માટે મજબૂત પ્રકારની ફરવા હરવાની, રમતગમતની કે ખીજી કસરતો લેવાની જોડી જરૂર છે.

ખોરાક ઉપર પણ મજબૂત કાબુ રાખવાની જરૂર છે. વીખાસ-ખરાસથી ખાસ દૂર રહેવું. ગોસ-મચ્છી, ઝાકદમ થોડો વખત છોડી ચુકવા અથવા તદ્દન હૃદમાં અને ઓછા પ્રમાણમાં લેવાં. ભારી કઠોળનાં બનાજનો ખોરાક પણ સારો નથી.

તરતરકારી ફળફલાદી અને દુધ, દહી, છાસ, માખણ વીગેરેના ખોરાક ઉત્તમ છે. ઇંડાને ઉપયોગ પણ હૃદમાં કરવો. કાચાં ઇંડાં પીવાં સારાં છે, પણ તાજાં હોવાં જોઈએ. ઇંડાંને જેમ વધારે બાફવામાં આવે છે, તેમ તે જરૂરપત થવા માટે ઘણું જ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

પાણી છુટથી પુરવું પીતાં રહેવાથી પણ લોહી સ્વચ્છ બનવું જાય છે.

આ-કારી-કોકો અને કેરી પીણાંઓ તથા બીડી ટુંકવાંની જુરી ટેવાથી દૂર રહેવું.

રસ્તે જતા અને નજરે પડતાં દરેક જીવાન અને ખીલી રહેલાં નરનારીઓને પોતાનાં જાન-જીગર અને દીલબર સમજ કે માની લેવાના હવાઈ તરંગો, વીચારો છોડી ચુકવા. આવા હવાઈ મીનારાઓ બાંધનારાં સંખ્યાબંધ ઉધરતાં નર-નારીઓ જીવાની અને ખીલતી રવાનીના તરંગોમાં લીન થઈ ખુવાર થયાં છે.

નાહવા-ધોવાની સહાયપર લોહીની સ્વચ્છતાનો આધાર રહેલો છે. દરરોજ નહાવું ઉત્તમ છે.

ખ્યારનાં ટાહેલાંનાં ચોપડી-ચોપાનાંઓ વાંચવાં નહીં-અને તેવા બેશ તથા સીનેમેટોગ્રાફ પણ જોવા નહીં.

ઉપર મુજબના નીચેનાથી મોઢાં ઉપરના ખીલ ટુંક વખતમાં તાબુદ કરી શકાય.



મકરણુ ૨૨ મું.

કુટેવ અને સ્વખીગાડ (Masturbation) થી શરિરનો કરવામાં આવતી ખાનાખરાખી અને પાયમાલો.

કુટેવ અને સ્વખીગાડ શું ચીજ છે, તેની સમજ નથી એવું ડાળ કરવાની જરૂર નથી.

શરીરના છુપા ભાગે સાથે હાથ-ચાળા કપી શકતીનો નાથ કરનારાં સ્ત્રી-પુરૂષો છુપાં રહેતાં નથી. જ્યુકાર માણસો એવાં બદ્ધચક્ષી કરનારાંએની બધી સહેલાઈથી પારખી શકે છે.

એવાં છુપાં છંદામાં સપડાયલાં સ્ત્રી-પુરૂષો પોતાનાં કુકર્મો છુપાવવાની અનેક કોશિશ કરે છે. પોતે શુદ્ધચાઇ માણસો હોવાનું ડાળ કરે છે, બધાંની નજરમાં કીકલાક દીપ્તિની કોશિશ કરે છે. પણ તેમાં તેઓ નીપજળ થાય છે. કુદરતનો માર તેઓને બચવા દતોજ નથી. તેઓનાં કુકર્મોની અનેક નીચાનીઓ તેઓનાં શરીર ઉપર અને ચહેરા ઉપર વ્યાપી નીકળે છે. ગમે એવી ઉમદા કસરતો અને ગમે એવા મજબુત ખોળકો લેવા છતાં તેઓનું શરીર તવાઈ અને પીચળતું જાય છે, હાડપીંજર નીસાલ તવાઇ ગયલી ગરબન છુપી રહેતી નથી, તેઓનાં સુકાચલા અને ચપટાચલા ગાલ તેઓ છુપાવી શકતા નથી, અને તેઓની આંખો ઉંડી બેઠેલી હોય છે અને તેમની આંખોમાં ખાજ પડી જાય છે, અને આંખોમાં ખોટા પ્રકાશવાળું ચીકસદાર પાણી હંમેશા દીપ્ત રહે છે. તેઓની યાદ-દાસ્ત શક્તી યુમ થાય છે, તેઓ પોતાનો અભ્યાસ ધણી ભાગે ફતેહમંદીથી કરી શકતાં નથી, પોતાની પરીક્ષાઓમાં પસ થઇ શકતાં નથી, અને છંદગીનાં કોઇ પણ કંમિમાં તેઓ ફતેહમંદ નીવડી શકતા નથી. તેઓ કુન્યામાં કદી માટાં કંમિ કરી શકતાં નથી.

એ બધી નીપજળતાનું કારણ એજ છે, કે તેઓ પોતાનું લોહી પોતાનું વીર્ય યુમાવી બેસે છે.

પોતાનાં મનમાં ખ્યારના હવાઇ ખ્યાલો બાંધી તેઓ હવસી બને છે, અને પોતાનાં જોડમાં દીલબજને પોતાનાં પાસાંમાં અને પોતાની બગલમાં હજર સમજી, શરીરના જુસ્સાઓ ઉશકેરે છે, અને શરીરના છુપા ભાગોને પોતાના હાથ વતી ઉપર નીચે કરે છે, જેથી હવસી જુસ્સાઓનો જોશજોર ઉભરે, થઇ નીકળે છે, અને છુપા ભાગોને રસ્તે વીધ નાંખે કહેવાતાં લોહીમાંથી બનતો, અને શરીરને નીભાવનારો તત્વનાં ચોડાં ટીપાંઓ બહાર ટપકાય છે. આવી રીતે પુરૂષો અને ધણી સ્ત્રીઓ પણ પોતાનું ખમીર, પોતાનું તત્વ યુમાવે છે, જે તેઓને હદબહાર કમજોર કરી નાંખે છે, અને તેઓને હાથકારાં નામરદો, ના-રવા સ્ત્રીઓ બનાવે છે.

આપણે જે કસરત કરીએ છીએ, જે ખોરાક ખાઇએ છીએ અને જે સ્વચ્છ દવા દમમાં લઇએ છીએ, તેમાંથી આપણું લોહી પેદા થાય છે અને આ લોહીનાં સેંકડો ટીપાં મળીને વીર્યનું એક ટીપું બને છે. અને આ વીર્ય ગોપા આપણી છંદગીનો છુપો ભેદ છે. વીર્યનું એક ટીપું યુમાવવાથી લોહીનાં સેંકડો ટીપાં યુમાવ્યા બરાબર છે. વીર્ય શરીરમાંથી ખોટા માર્ગે યુમાવવાથી શરીરમાંનું લોહી પણ ધણું ધટી જાય છે. જેથી નબળાઈ, ખીસારી, કરકટવાપણું અને ટુંકી છંદગી માણસના નસીબમાં આવે છે. તીર્થનાં આવી રીતે ખોટો ઉધોગ ચવાથી સ્ત્રી-પુરૂષો બીજાં માણસોને પોતાનો ચહેરો પણ બતાવવા કે તેમની સામું જોવા પણ અચકાય છે,

લગ્નવાય છે, અને તેઓના હોઠ, સામા માણસ સાથે વાત કરતાં ક્રોધ નીકળે છે. એટલુંજ નહીં, પણ એવાં સ્ત્રી-પુરૂષો આ દુન્યામાં બાળકની ઉત્પત્તિ કરવામાં પણ નાકામક નીવડે છે, અને નીષ્ફળ જાય છે. એવાં માણસો ધણાજ હવસી હોય છે, અને બ્યારે તેઓનાં લગ્ન થાય છે, ત્યારે તેઓ પોતાની જીંદગીના સાથીને પોતાનું રમકડું સમજીને સંસાર-વહેવારની રાહ-રસમ અને નીતી-રીતીની બધી હઠા એળંગી જાય છે, અને કુદરતના નીયમીત સંસાર-વહેવારમાં નહીં પણ તેઓ ગાથા કૂહાંમાં આંધુ ગીરફતાર રહે છે, અને પોતાની ખુવારી કરવા ઉપરાંત પોતાની જીંદગીના સાથીનાં શરીર અને સ્વમાનનો પણ નાશ કરે છે.

એવી કુટેવ અને કુહાંમાં સપડાયલાં માણસોનાં હાઈં પણ એટલાં નબળાં હોય છે, કે કોઈપણ પ્રકારની કસરત વેળા પણ તેઓને જુકશાન પોહોંચે છે, અને પછી હાઈં નબળું પાડવાનો દોષ શીઝીકલ-ક્લચરની કસરતો ઉપર મૂકવામાં આવે છે. આવી કુટેવો અને અનેક પ્રકારના કુહાંમાં ગીરફતાર થયેલાં સ્ત્રી-પુરૂષો ધણીએક છુપી બીમારીઓ અને કરીઆદોથી રીયે છે. તેઓ પોતાનાં કુકર્મોની કહાણી કોઈને પણ કહેવા શરમાય છે, લગ્નવાય છે. એવાં માણસોનાં “હાઈં” પણ ધણીસાર જીવાન-ઉમરમાં “ફેલ” થાય છે, અને તેમાં અનલયથ થવાનું કાંઈજ કારણ નથી. પોતાનાં શરીર સાથે અણબટી છુટ ભઈ, લાંબું જીવવાની આશા રાખવી ફાકટની છે.

હવસી અને કુહાંની મં-પાપોના બચ્ચાં પણ કુહાંની અને કુકર્મો કરનાર નીકળે છે. નાનાં છોકરાઓને જુરી ખાસીઅતના “બોય-બટલરો” અને ધરના બીજા બદ-ફયલ નોકરો તથા સ્કુલે જતા ખરાબ છોકરાઓની સંગતથી “કુટેવ” અને “સ્વ-ખીગડ” (Masturbation) ની જીવલેણ ટેવો પડે છે. તેઓના સોબતોઓ ઉપર હંમેશાં નજર રાખવાની જરૂર છે. તેઓને ખ્યારલયાં તથા હવસી જીવસાઓ ઉપન કરનારા નાટક કે સીનેમાં બતાવવા નહીં, તેમજ તેવી ખરાબ વારતાની ચોપડીઓ પણ તેઓને વાંચવા દેવી નહીં. તેઓના મનમાં પોતાના શરીર માટે ઉંચું મત, મગફરી અને સ્વમાન ખીલવવાની જરૂર છે. કુમળાં બેગ્ગોથી નગન એટલે નાગાં અને ખુલ્લાં શરીરના ચીત્રો દુર રાખવાં. ખુલ્લાં બદનનાં ચીત્રો હવસી ખપાવો માટે નથી હોતાં પણ શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણીનો ઘડો તેઓમાંથી મળે છે, એમ ઉધરતાં છોકરા-છોકરીઓનાં મન ઉપર ફસાવવું.

ઉપલી સંઘળા સજાઈ માત્ર છોકરાઓનેજ નહીં પણ છોકરીઓને પણ લાજ પડે છે.

આજસુ માણસોને કુહાં અને કુટેવ માટે પુરતો વખત મળે છે અને પોતાની શક્તિ તથા લોહી બીજાં કામો પાછળ વપરાતાં ન હોવાથી તેઓમાં કુહાંની હવસો ઉપન કરવા માટે ધણું લોહી ફાગલ પડેલું હોય છે, જેથી તેઓ જુરી બાલચો અને ટેવોમાં ગીરફતાર થાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

મજબુત કસરતો લેવાથી શરીરનું લોહી શરીરના બધા ભાગોના સંપૂર્ણ પોષણમાં રોકાયેલું રહે છે, જેથી કુહાંમાં પડવા માટે, આજસુ પડેલાં લોહીની ગરમીથી જમ હવસી થવાય છે, તેમ માણસને હવસી બનવાની તક રહેતીજ નથી. માટે જુરી ટેવો તરત મુકી દઈ ચાલવા, દોડવાની અને બીજી મજબુત કસરતો લેવી, હંમેશા ખુલ્લી હવામાં રહેવું, નહાવા લેવાથી શરીરને સાફ રાખવું. ઠંડા પાણીએ ખાસ નહાવું અને શરીરના છુપા ભાગો ઉપર નહાવી વખતે ઠંડું પાણી રેડવું. બીજાને જ્યાં આગમજ પણ ઠંડાં પાણીએ છુપા ભાગોને લેવાથી અને બીજવચી ઉશકરા રહેતો નથી અને ઉંઘ સારી આવે છે.

વીઆસ-ખટાસ, કેશી પીણાંઆ અને ગ્રેસ-મચ્છીનો તથા ખીજ ભારી ખેરાકે શરીરના જુરસાઆને ખાટી રીતે ઉચ્ચેરનારા હોય છે, માટે તેમને છોડી મુકવા અથવા તદ્દન હદમાં વાપરવા. આ-કાશી પણુ ગુકસાનકારક છે. તેમને બદલે દુધ અને પાણી પીવાથી ફાયદો થશે.

જુરા વીચારોથી મનને દુર રાખવું. જ્યારેખી જુરા અને હવસી વીચારો મનમાં દાખલ થાય ત્યારે કસરતના અને પહેલવાની તથા મહાન કામો કરવાના વીચારો મનમાં ઉત્પન્ન કરવા. પરમેશ્વરનો ડર રાખવો અને આપણા ધર્મનો વીચાર કરવો. આમ કરવાથી મનની વલણ તરત બદલાય અને દુરાહદોના વીચારો નાશ પામશે. ખુદની હવામાંજ સુવાની ટેવ પાડવી. ગરમ કપડાં પહેરવા નહીં. એકવાર ફરી ભાર મુકી કહું છું કે ભાંખું ચાલવું, મજાજીત રીતે કસરતો કરવી, અને સાદુસુદ્ધ સ્ત્રી રાખવું, પવીત્ર મન રાખવું, અને પારકાં સ્ત્રી-પુરુષોને આપણાં ભાષ બહેન અને આપણાં કરતાં મોટી ઉમરનાને મુરખાંઆ સમજી ચાલવું. ઉપરી સમજના આ પ્રમાણે ચાલવાથી ગયલી મરદાનગી અને શક્તિ સહેલાઈથી પાછી મેળવી શકાય.





## પરણેલી જીંદગીમાં સંસારી-વ્યવહારની હદ ( Marital-Relation ) ઝોળાંબાની મોહકાણી થતી જીંદગીની બરબાદી.

ધણી સ્ત્રી-પુરુષો કુવારા હોય છે તેટલા વખત સાફ શરીર અને તંદુરસ્તી ધરાવે છે, અને લગ્ન કર્યા પછી તેઓની તબીબી દીવસે-દીવસે પડતી જાય છે, અને તેઓનું શરીર દીવસે દીવસે ટૂંકું જાય છે. શરીર પાતળું થતું જાય છે, કામ-ધંધાને પૂર્ણ વળવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે. ધણીધણીઆણી એકમેકની પડતી જતી હાથત વીધે ધણીજી ચીતાતુર બનતા જાય છે, પણ શરીરની નબળાઈની બાબતોમાંથી ચુકત થવાનો રસ્તો તેઓને મળતો નથી. આથી બન્નેમાં પણ નબળાં આવતરે છે, અને કેટલીકવાર જીંદગીના એક ચા બીજા સાથીને ભરણુવાનીમાં અને કવખતે ગુમાવી મેસાય છે.

આ સમજી લાચારી અને આફતોનું કારણ એકજ છે. પરણેલાં જોડાંને, સ્ત્રી-પુરુષના સંસારી-વ્યવહારની કાંઈપણ સમજ ન હોવાથી તેઓ પોતાના જતી-વ્યવહાર અને સંગમની દરેક હદ ઝોળાંબી જાય છે. આથી તેઓના શરીરમાં જેટલું વીર્ય બને છે તે કરતાં હદ-બહાર વીર્ય, તેઓ હંમેશા હવસી થઈને વાપરી નાખે છે. આથી સ્ત્રી-પુરુષ બન્નેને એક સરખું નુકસાન પોહાંચે છે. તેઓની રંગો અને શરીર દીલાં પડી જાય છે, અને લગ્ન થયા પછી થોડાજ અરસામાં તેઓ જુદાં, કમજોરી અને દીલાંપણની જલમાં સપડાયેલાં માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર પુરુષ વધારે હવસી હોવાથી તે પોતાની ધણીઆણીને ગોચા પગારદાર ઝુલામડી રાખી હોય તે મીસાલ, તેણીની મગજ વીરધ, જતી-વ્યવહારનો તેણી ઉપર ગોચા જીલમ ઝુજારે છે.

કેટલાક દાખલાઓમાં એવું પણ બને છે, કે સ્ત્રી વધારે હવસી હોય છે, અને પોતાના નાલાયક નબરાઓથી અને આજાઓથી, પોતાના ધણીના જીરુસાઓને ઉરકેરે છે. અને એવી રીતે પોતાની જ નહીં, પણ પોતાના ધણીની તબીબત અને તંદુરસ્તીનો નાશ કરે છે.

એવી રીતે સ્ત્રી કે પુરુષમાં હેવાનમતભર્યો હવસ હોવાનું એક કારણ એ છે, કે પરણુવા આગળ, તેઓને પરણેલી જીંદગીના જતી વ્યવહારની સમજ હોતી નથી કે મળતી નથી. લગ્ન થયા પછી પણ પરણેલું જોડું ધણીવાર જતી વ્યવહારની હદ વીધે કાંઈ જાણતું કે સમજતું નથી. બીજું કારણ શરીરની નબળાઈનું છે. નબળાં માણસો ધણીજી હવસી હોય છે. નબળાં શરીરના જીરુસાઓ હંમેશાં ઉરકેરાયલા રહે છે. કેશી પીણીઓ, ગ્રાસ-પચીનો તથા બીજા ભારી ખોરાક વિગેરે પણ શરીરના જીરુસાઓને ઉરકેરે છે અને માણસજાતને હવસી બનાવે છે.

મા-બાપોને પોતાની પરણેલી જીંદગીનો કડવો તથા મીઠો અનુભવ મળેલો હોય છે. માટે તેઓની દરજ્જા છે કે પોતાનાં છોકરા-છોકરીઓને પરણુવવા આગળ તેઓને પરણેલી જીંદગીને ભગતી છુપી અને ભેદી બાબતોથી વાકેફ કરવાં. માતાએ પોતાની છોકરીઓને એવી સમજ આપવી જોઈએ. તથા પીતાએ છોકરાઓનાં મન-માંથી પરણેલી જીંદગીનો ભેદી અંધકાર દુર કરવો જોઈએ. “Manhood and

Marriage.” નામી મીઠા બરનાર મેકફેડને એક ચોપડી લખી છે, જે લગન કરવા ઉચિતતા તેમજ પરણેલાં દરેક ગ્રહસ્થે વાંચવીજી જોઈએ. તેઓએ સ્ત્રીઓ માટે પણ “Womanhood and Marriage.” નામી ચોપડી લખી છે, જે દરેક કુવારીકા અને પરણેલી સ્ત્રીઓએ વાંચ્યાં વીના નહીંજ રહેવું જોઈએ. આ ચોપડીઓ અંગ્રેજીમાં લખાયેલી છે અને તેથી જોઈએ અંગ્રેજી વાંચી શકતાં નથી તેઓને તે ચોપડીઓનો લાભ મળી શકતો નથી. જો ધણી અંગ્રેજી જાણતો હોય અને ધણીઆની અંગ્રેજી ન જાણતી હોય, તો ધણીએ આ બન્ને અંગ્રેજી ચોપડીઓ વાંચી, તેઓનો લાભ પણ સાર પોતાની ધણીઆનીને સમજાવવો જોઈએ જેથી બન્ને ધણીજ સમજદાર જીંદગી સુખથી પસાર કરી શકે છે. પુરૂષે સ્ત્રીઓને લગતી પણ ચોપડીઓ વાંચવી જોઈએ, અને સ્ત્રીએ કંઈક સ્ત્રીઓના બરનીજ નહી, પણ પુરૂષોની બાબદાને લગતી ચોપડીઓ વાંચવી જોઈએ, કે જેથી સ્ત્રી-પુરૂષોને પોતાની જાતી વધે તેમજ સામી જાતી વિશે ધણી સાથે સાન અને અનુભવ મળે છે. એવાં સાન અને અનુભવથી સ્ત્રી-પુરૂષો પોતાનીજ નહી, પણ એકબેકની તબીબીત વિશે કાળજી રાખતાં થાય છે, અને એક-બેકની જીંદગી સુખી અને લાંબી બનાવવાની કોશિશ કરતાં રહે છે.

પરણેલી જીંદગીના જાતી-વ્યવહાર માટે ધણી માણસો અણખણ હોય છે. જાતી વ્યવહારના નિયમોની તેઓને સમજ હોતી નથી. સ્ત્રી-પુરૂષોના જાતી-વ્યવહાર અલવાયમાં કે મહીનામાં ફેરફાર થવો જોઈએ એવા સવાલો કેટલાંક સ્ત્રી-પુરૂષો, હિંમત પકડી પુછે છે.

આ સવાલના જવાબમાં આપણે પશુ-પંખીઓનો દાખલો લઈએ. પશુ-પંખી-ઓની એકસ રૂપ હોય છે, તે દરમ્યાનજ નર-માદાનો સમાગમ થાય છે. તે સીમાય વરસમાં કવખતે તેઓનો સમાગમ-વ્યવહાર આપણે જોતાં નથી. આથી, અનુભવતાં શરીરની હાલત મીસાલ તેઓનાં શરીરની હાલત કંઈગણ બનતી નથી.

અનુભવની પેદાશનો આધાર નર-નારીના ઉંચ સમાગમ ઉપર રહેલો છે. અને જ્યારે નર-નારીનો સમાગમ-વ્યવહાર ધણીજ સાધારણ થઈ પડે, દરરોજ કે દર અઠવાડયે કે અત્યારનાર છુટથી થતો રહે, ત્યારે વીર્ય ઉંચ પેદાશ માટે ઉંચ પ્રકારનું જાળવી શકાતું નથી. એજ કારણથી આજકાલ નબળી પેદાશ ધણી નજરે પડે છે. માટે જાતી-વ્યવહાર, પેદાશની ઉત્પત્તિ સીમાય બીજા હવસી વીમારો પુરા પાડવા માટે થવોજ ન જોઈએ.

ધણીઓ કહેશે કે સખત નીયમ પાળવાથી લોહી માંધે ચહડે છે. અને શરીરને નુકશાન કરે છે. પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. જોઈએ કુવારાં હોય છે તેઓને માથે લોહી ચહડતું નથી. તો પરણેલાં માણસો છુટથી પોતાનું લોહી અને વીર્ય વાપરતાં રહેતાં હોવાથી લોહી માથે અને માટે ચહડતું અશકય છે. આ સુખામભરેલી વાતો બેઠા-બેઠા તરફથીજ થાય છે.

વીર્ય સાચવ્યાથી માણસની શરીરની અને જોનાંની શક્તિઓ ધણીજ સંપૂર્ણ રહે છે, જેથી માણસ કામધંધાને સારી રીતે પગી વળે છે, અને જીંદગીમાં કંઈક પામ્યા વીના કદી રહેતો નથી. જીંદગીમાં નીપજી જનારાં તેઓજ હોય છે કે જોઈએ પોતાનું વીર્ય, પોતાની શક્તિઓ ગુમાવી બેસે છે. અને પરણેલી જીંદગીમાં શક્તિઓ સાચવવાનો અને વધારવાનો એક સુખ્ય નિયમ જાતી-વ્યવહાર બને એટલો જોઈએ રાખવાના છે. મહીનામાં એક કે બે વારથી વધુ સમાગમમાં આજકાલ શરીરની શક્તિઓનું મંદ પડતું બાપી નીકળે છે, માટે તે ઉપરથી ચેતવણી સેવાની જરૂર છે. એના કરતાં પણ જોઈએ અગાધ રાખી શકાતું હોય તો અખંડ શક્તિઓ જાળવી રાખવા માટે

તે ઉત્તમ છે. ઘણી ચોપડીઓમાં લખેલું લેય છે, અને ઘણા કહેવાતા અનુભવીઓ પોતાનું મલ ઉત્તાર છે કે આઠવાડ્યામાં એક બેવાર સ્ત્રી-પુરુષનો સમાગમ થાય તો તે નુકસાનકારક નથી, પણ સ્ત્રીવીજ ન હરેવાજોર ભલામણને અનુસરીને ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષો પોતાની પેદાયશની શક્તિ ગુમાવી બેસે છે.

શરીરની શક્તિઓ, જીવાની અને ખુબસુરતી જળવી રાખવા માટે હવસી ખાણે અને શરીરના જીવસાઓ ઉશકેરનારી ચીજો અને બાબદોથી દુર રહેવાની જરૂર છે. નેહી અને ભલા વીચારાભર્યું મન રાખવું જોઈએ. તીખાસ, ખટાસ, આ, કાશી અને કેશી પીણાંઓથી તથા ઘણા ભારી ખોરાકોથી દુર રહી, શરીરને મજબૂત પ્રકારની કસરતો અને મહેનત આપવાથી શરીરનો ઉશકેરાટ તથા હવસ આપણાથી દુર રહે છે, ખાર કરવાની ખોટી રીત અને 'ફેશન' નુકસાનકારક છે. વારંધડીએ ખારનાં મુ'બનો અને એકમેક સાથના આળા તથા નખરાં કરવાં એ હવસી બનવાની અને એકમેકની તખ્તિએતને નબળી બનાવવાની નીશાની છે, અને પરવારતાંઓનું કામ છે. ખરે ખાર એકમેકનું સુખ હઠ્ઠવામાં સમાવેલો છે, નહીં કે એકમેકની ખુવારી કરવામાં.

આ ચોપડીમાં વર્ણવેલી બીજી અનેક બાબદો ઉપર ધ્યાન આપેલથી પરજીવો સંસાર સુખી નીવડ્યા વીના રહેશે નહીં.



પ્રકરણ ૨૪ મું.

“ડીસમાર્ચ”ની ખોમારી, અથવા ઉંઘ વેળા વીર્યનું પસાર થવું.

આ કાર્મિક મુઝવણીમાંથી બચવાના સરળ રસ્તાઓ.

ઉંઘ વેળા વીર્ય પસાર થવાની ખીનાથી દરેક પુરુષ વાકેફ હોય છે. એક ઓકશે માણસાઈ ઉમરમાં આવતાં તેના શરીરમાં કેટલોક ફેરફાર થાય છે, અને ઉંઘમાં કાંઈક સફેદ પદાર્થ પીથાબને રસ્તે બહાર આવવાનું કાર્ય, મહીનામાં બેથી ત્રણ વાર તે અનુભવે છે. નબળાં માણસોમાં આ ફર્યાદ મહીનાની અંદર વધુ ગણતરી ધરાવે છે, અને આઠવાડયાંમાં એકથી વધુવાર, કે દરરોજ, અને કેટલાકના બાબમાં તે દીવસમાં બહુત હોવા છતાં પદાર્થ પસાર થતો સાધન પડે છે. પણ એવાં ગંભીર પરીણામિ પોલેન્ચવાનું કારણ, જતીના (છુપા) ભાગોની હદ-બહાર નબળાઈ થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણા જતીના ભાગોની (છુપા ભાગોની) નબળાઈનાં કેટલાંક કારણો.

આપણા છુપા ભાગોની નબળાઈનું સૌથી મોટું કારણ સ્વખીગાડ કે કુટેવ, જેને આંગ્રેજીમાં Masturbation કહેવામાં આવે છે, તે હોય છે. આ જુરી ટેવથી ઉત્પન્ન થતી શરીરની ગંભીર હાલત વીધે આ ચોપડીનાં ખીન્ન પાનાંઓપર મેં દર્શાવેલું છે. માણસ કેટલીકવાર એટલી બધી હદે હવસી બને છે કે સ્વખીગાડને મહાવરો અને છુપા ભાગો સાથની આશનાઈ તે કેટલીકવાર દરરોજ અથવા દીવસમાં બે ત્રણ વાર પણ માણ રાખે છે. આમ કરતાં તે પોતાનું કીંમતી વીર્ય પુષ્કળ ગુમાવે છે, જે કાંઈજ નહીં પણ શરીરનાં ભાંડોનો મોટો નુકસાન હોય છે. પોતાની જીંદગી સાથે આવી શરમભરેલી છુટ થવાથી છુપા અવ્યયો (ભાગો), અને તેમની અંદરની નાજુક નજીઓ, રોગ અને સ્વાસ્થ્યો, બીજેરે એટલાં નબળાં પડી જાય છે, કે માણસના કાળને તે વય થઇને રહેતાં નથી અને સહેજ પણ હવસી ખ્યાલથી દીવસમાં કે રાત્રે અને ઉંઘતી વેળા કે જાગૃત હોવા દરમ્યાન શરીરનું ઉત્તમ તત્વ, વીર્ય હદ-બહાર વહેવું રહે છે. કોઈ ખુબસુરત સ્ત્રી નજરે પડવાથી, કે સ્ત્રીનાં કપડાં તે સદા-હવસી અનેકા પુરુષને સહેજ પણ લાગવાથી કે હવસી ખ્યાલ મનમાં ઉત્પન્ન થવાથી પણ તેનું ગોપા જીમર પીમળે છે, રોગ ક્રુજ નીકળે છે, અને કમકમાટ સાથે વીર્ય પસાર થવું તેને જણાય છે. જાળના કહેવાતા સુધારાઓથી માણસને હવસી બનવાની તક ધણી મળે છે. નાટક-સીનેમા તથા નાચ અને ગાનતાં કરનારી આંખોનાં નખરાં, અને ચટાક સ્ત્રીઓની કટાક્ષ કરતી નજર, માણસજાતને મોહિત કરનારી હોય છે, અને નબળાં મનના પુરુષોમાં હવસ ઉત્પન્ન કરે છે. મચકેરં માણસના નજીસ અને ગલીચ ટોંગ, અને દીલને બહેકાવનારી ખ્યારનાં વાંચનથી સજેલી ચોપડીઓ માણસજાતને ગોપા દીવાનાં કરી નાખનારી હોય છે અને તેઓને સોતરું ખારથી પંખાળતી જુરી લહેજતોનાં દરવાજાં મોળઓ નજરે પડતાં હોય એવુંજ લાગે છે. કાંચ ધંપા છોડી બેઠેલા, ખારની જાલમાં ફસાયેલા, અને હવસી ખ્યાલોથી ચકચુર અને આંધળા બનેલાં એવાં માણસો જીવતાંજીવત પોતાને ટોળખની મારમાં બીરહતાર કરે છે. તેઓની જીમ્મ ઉડી જાય છે જે માટે તેઓ તીખાસ-

“ડીસચાર્જ” ની ખીસારી, અથવા હાથ વેળા વીચનું પસાર થયું. ૭૫

ખટાસ, સરકો આ-કારી અને ફેરી પીણાંઓમાં સંતોષ સમજે છે, જે સપળાં જુસ્સા-ઉશકેરનારાંજ કારણો છે અને માણસ પશુ હવસી અને એમાં કાંઈજ શક નથી.

હૃદ-ખહાર જતો “ડીસચાર્જ” અટકાવવાનો સહેલો ઇલાજ.

“ડીસચાર્જ” થવાજ જોઈએ એવા કાંઈ કુદરતનો નીયમ નથી. કેટલાંક માણસો છ-આઠ મહિને પણ “ડીસચાર્જ” જેવી ચીજ જાણતાં નથી.

ડીસચાર્જ જો મહિનામાં બે કે ત્રણ વાર થતો હોય તો તે નુકસાન કરતો નથી, નબળાઈ ઉત્પન્ન કરતો નથી, પણ જ્યારે અકવાડયે-અકવાડયે કે અકવાડયામાં અનેકવાર થતો હોય ત્યારે ચેતવણી લેવાની તથા ઉપાયો કરવાની બધીજ જરૂર સમજવી.

“ડીસચાર્જ” ને કાણમાં લાવવા અને કાણમાં રાખવા માટે આપણાં મન ઉપર કાણુ રાખવાની પહેલી જરૂર છે. મેલા વીચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢવા અને ફેરી દાખલ થવા દેવાજ નહીં. સ્ત્રીઓને રંગ-રૂપ કે છાતીનો ઉકાવ જોઈ પીગળવાનો જરૂર નથી, સ્ત્રીઓ જ્યારે અગમ વીચારોથી દુર રહે છે, ત્યારેજ તેઓ રંગ-રૂપ અને છાતીના ભરાઉદાર ઉકાવ મેળવી શકે છે, જે માટે આપણે તેમની એવી સારી મનની વૃત્તિને વખાણવી ધટે છે, અને તેઓની નકલ કરી, ખરાબ વીચારોથી દુર રહી દરેક પુરૂષ પોતાનું વીર સાચવી શકે છે, અને પોતાનું રંગ-રૂપ અને દલદાર છાતી મેળવી શકે છે.

પારસી સ્ત્રીઓને આપણી મા-બહેન બરાબર સમજવાની આપણી ફરજ છે, અને તેઓ જો આપણી નજરમાં ખુબસૂરત માલમ પડતાં હોય તો આપણે પણ આપણી ખુબસૂરતી નહીં ખીલવી શકીએ એવું કાંઈજ નથી. ‘સારાં માણસોને જોઈ આપણે પોતાને કમનસીબ સમજી બેસી રહેવાની જરૂર નથી, પણ આપણે તેઓની નકલ કરીને સારાં બનવાની કાયેશ કરવાથી આપણી ભલી મુરોદા સહેલાઈથી હાંસલ કરી શકીએ છીએ.

આપણું મન બગાડનારી, આપણું જીવન લલચાવનારી અને આપણામાં હવસ ઉત્પન્ન કરનારી ચોપડીઓને બાળી મુકવી કીક થઈ પડશે. તેમને બદલે ડુન્યામાં એવી ચોપડીઓ પુષ્કળ છે કે જે વાંચીને આપણે આપણી જીંદગીને ખુશનુમા અને ફતેહમંદ બનાવી શકીએ.

નાટક-શીનેમા વીગેરે તો તેજ જેવા કે જેમાંથી કાંઈ શીખવાનું મળે અથવા બે મહી તંદુરસ્તીભરી જોઈ મળે.

ખરાબ વાતો તથા ગલીચ મરકેરી કરનારાંઓથી દુર રહેવું, અને સારાનીજ સંગતમાં રમુજ અને જોઈ સમજવી. આપણા કડવા અનુભવ ઉપરથી ખીનજોને ઉધોગી થઈ પડે એવું આપણું પોતાનું વર્તન રાખવું જોઈએ.

કસરત કરી શરીરને પુરતી રીતે ચાકવવાની જરૂર છે. કસરતથી શરીરના ખીન ભાગો જેમ મજબુત થાય છે, તેવીજ રીતે છુપા ભાગોની આસપાસ તથા અંદરનાં સ્નાયુઓ, રંગો અને નળીઓ વીગેરે પણ મજબુત બને છે, જેથી ઉરકેરાટ અને હવસથી દુર રહી શકાય છે.

વીખાસ, ખટાસ, સરકો, આ-કારી, ફેરી-પીણાં, અને ભારીજ પોરાકોથી દુર રહેવાથી શરીરના નબળા પડેલા જુસ્સાઓ સહેજથી ઉશકેરાટ પામતા નથી- જોસ-મચ્છી, ભારી કઠોળ અને ઇંડા, “ચીઝ,” કોફી વીગેરે હૃદ-ખહાર ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા પોરાકોથી દુર રહેવું.

ખોરાક અને કસરત તથા ચોખ્ખી હવાથી જેટલો ફાયદો થયે, તેટલો કોઈપણ દવા-દાર્શી યતાર નથી. એ ઉપાય સીવાય કોઈપણ જાતની દવાનો પ્રયાગ “ડીસચાર્જ” ને કાલુમાં લાવવા માટે હેજ નહીં. કેટલીક દવાના ઉપાયો અજમાવવામાં આવે છે, જે ફાયદાને બદલે નુકસાનકારક હોય છે, અને કુઝામાં વધારો કરે છે.

સહવારનો નાસતો છોડી મૂકવો. બપોરનું ભોજન ભરપેટે ખાવું. અને રાતનું ભોજન તદન હલકા પ્રકારનું, ખોરાક પ્રમાણમાં ખાવું. એટલે હલકા રહેવું, અને બીજાને જવાને દોઢ કે બે કલાક આગમજ ખાઈ લેવું. આથી રાતે ઉંઘમાં જરૂરપતશક્તિ ખલલભયું કામ કરશે નહીં, જેથી સ્વપના આવવાની ધાસ્તી રહેશે નહીં, અને ઉંઘમાં હવસ ઉત્પન્ન થશે નહીં.

સહવારમાં મજબૂત કસરત લેવી અને બને તો સાંજે પણ લેવી, પણ બીજાને જવાને શુમારે ત્રણ કલાક કે અઢી કલાક આગમજ લેવી જોઈએ, જેથી ઉંઘની વેળા લોહીનું ફરવું જોશભર રહેવું નથી અને શાંતીભરી ઉંઘ આપે છે.

રાતમાં ભોજન પછી શુમારે દોઢ કે એક કલાક પછીજ બીજાને જવું, જેથી જરૂરપત થવાનું કાચું ઉંઘમાં હેરાંન કરશે નહીં.

દિવસમાં જે કપડાં પહેવાં હોય તેજ રાતે પણ પહેરીને કઢી લેવું નહીં. રાતે પહેરીને સૂવા માટે જુદાં કપડાં ખાસ રાખવાં.

સૂવા જવા આગળ છુપા ભાગે ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું, અથવા ઠંડા પાણીના ટબમાં શુમારે દસ ઇંચ જેટલી ઉંચાઇનું ઠંડું પાણી ભરી તેમાં બે કે ત્રણ મીનીટ સુધી બેસવું. આથી અવ્યયને ઠંડક મળે છે, અને તે તરફ ગરમીનો ધસારો રહેતો નથી. સહવારમાં પણ ઠંડા પાણીએ નહાવાની રેવ રાખવી જોઈએ. પાણીમાં તરવાની કસરત પણ જાતીના ભાગેને સુધારવા અને મજબૂત કરવા માટે ધણીજ અસરકારક છે. કોઈપણ પ્રકારની મજબૂત કસરતો વતી શરીરને મજબૂત બનાવવાની ધણીજ જરૂર છે. નખળાઈ એ હવસનું એક મુખ્ય કારણ છે. મજબૂત માણસો હવસી હોતા નથી.

હંમેશા ખુલ્લી હવામાંજ સુવું, અને ઠંડકવાલી જગ્યાએજ સુવું. બને તો ધરના એટલા, આગસી કે ગેલેરી ઉપર સુવું.

કામકાજ અને મહેનતમાં મથયુક્ત રહેવાથી ખરાબ ચીમારો માટે વખત મળતોજ નથી. આળસાઈ અનેક પ્રકારની બુરાઈ અને નખળાઈ લાવે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબની સુચનાઓ પ્રમાણે આલવાથી ધણીએને સંપૂર્ણ ફાયદો મળે છે. આ બાબદ વિષે સંપૂર્ણ સમજ મેળવવા માટે હું બે ચોપડીઓ વાંચવાની ખાસ ભલામણ કરું છું. ડોઁસ્ટોબની લખેલી અંગ્રેજી ચોપડી “What a Young Man Ought to know.” અને બરનાડું મેકફેડનની લખેલી અંગ્રેજી ચોપડી “Manhood and Marriage” વાંચવાથી મનની દરેક ઇચ્છાઓ ફર થશે, સારા ઉપાયો હાથ આવશે, અને જીંદગીને ફરી એકવાર સુખી બનાવી શકાશે.

સુતી વેળા ચતા કે ઉંઘા સુવું નહીં, પણ ડાખી કે જમણી કેરિ સુવું, અને બીજાનાં શરીરને બેવડ વાળવું નહીં પણ સીધું રાખવું.

પાણી આગળથી પી લેવું અને સૂવા આગમજ પીવું નહીં.

આ ચોપડી આખી વાંચીને દરેક ઘટતી બાબતો ઉપર અમલ કરશે તો જીંદગીમાં તમાને ફેરફાર મળતી કોઈપણ અટકાવી શકશે નહીં.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

સહીયક છાપાવવા તથા શીતળા કઢાવવા (Vaccination) તથા પ્લેગની  
અને બીજી રસીઓ મુકાવવી (Injections of serums and vaccines)  
કંઈ કાયદાકારક નથી, પણ નુકશાનકારક છે.

આપણા વડવાઓના વખતમાં જાત-જાતની રસીઓ શરીરનાં સ્વચ્છ લોહીમાં  
મેળવાનું બેહુદાપણું હતું જ નહીં. આજના જમાનાના દોહવા-કમાડિ માણસોએ  
રસીઓની શોધ કરી નથી. બલકે પોતાનાં પેટનું સાધન શોધી કાઢ્યું છે. જંગલોમાં  
વસવાટ કરતી મહેનદુ જાતોનાં માણસો એવી રસીઓ વિષે કાંઈ જ બેહુદા નથી  
અને તેથી તેઓ આજકાલના મુકારાની બીમારીઓ જાણતાં જ નથી.

માથ-બળદનાં શરીર ઉપર કાપ મુકવામાં આવે છે, અને તેને પાકવા દેવામાં  
આવે છે. આવી રીતે તેમાં ઉત્પન્ન થતું પર કે રસી, તેને સહીજાડની રસી કહેવામાં આવે  
છે અને નિર્દોષ બાળકનાં કોમળ અને સ્વચ્છ લોહીમાં તે દાખલ કરવામાં આવે છે,  
અને કહેવામાં આવે છે કે તે બાળકને ત્યાર પછી સહીયડનો રોગ ભાગ્ય પડતો નથી  
હતાં સંખ્યાબંધ બાળકો, છાકરાંઓ અને સ્ત્રી-પુરુષોનાં સહીયડનાં રોગથી મરણ  
ની પગલાં રહે છે એ જ મીસાલ અનેક મીસાલની રસીઓ જુદા જુદા રોગો માટે  
શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને મુકવામાં બોહીને “ઇન્જેક્શન” કરી આપણું ભાહી  
માં એ રસીઓ મેળવામાં આવે છે.

શરીરને તંદરેસ્ત રાખવાથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે, અને માણસ રોગનો ભોગ  
યતો બને છે. જ્યારે તંદરેસ્તી જાળવવામાં આવતી નથી ત્યારે શરીરનું લોહી કચરાથી  
અને ગંદાથી ભરપૂર હોય છે, જેથી બીમારીનાં જંતુઓ સામે શરીર ટકર ઝીલી  
થકતું નથી. જાત-જાતની રસીઓ લોહીમાં મેળવાથી લોહીમાં વધુ ઊંચે દાખલ કરેલું  
મણુષ્ય છે. સ્વચ્છ લોહી શરીરનાં કુદરતી મશીનોમાં બને છે, અને બહારની વસ્તુઓ  
મુકાવા બોહીને શરીરમાં દાખલ કરવાથી લોહીને સ્વચ્છ બનાવવાની કોશિશ કરવી એ  
કુદરત ઉપર મદદ કરવા બરાબર છે. માટે એક રોગથી માણસને મુક્ત કરવા માટે  
જે રસી મુકવામાં આવે છે, તેથી તેનું લોહી ઊંચે બને છે, અને તે ઊંચે હાલત જે  
મુકારવામાં આવતી નથી તો તેના સબબે માણસ ખીજ અનેક રોગોનો ભોગ થઈ  
પડે છે. પ્લેગની રસી મુકવા છતાં મણુસો તરફડીને બે ચાર દિવસમાં મરણ પામે  
છે. જ્યારે દહાદર મજબૂત લોહી ધરાવનારાં માણસો પ્લેગવાલી જગ્યામાં વસવાટ કરવા  
છતાં તેઓના બાલને વાંકું આવવું નથી. એવા દાખલા દરેક માણસે જાણીમાં  
અનેકવાર તાજુબી સાથે જોયા હશે.

પશ્ચિમનાં ધણા મુકારેલા દેશોમાં ડાક્ટરો અને વૈદાની સરવાપરી સત્તામાંથી  
જાહેર આલમને મુક્ત કરનારા કાયદાઓ ઘડવામાં અને અમલમાં મુકવામાં આવ્યા  
છે, જેથી લોકો પોતાની સાદી સમજ વાપરી તંદરેસ્તી ભોગવતાં તથા રસીઓ  
(Serums and vaccines) તથા તેમના “ઇન્જેક્શનો” થી અને “ઓપરેશન”  
નાં વહાડકાપથી દુર રહેતાં થી ખ્યાં છે. તે દેશોમાં શીતળા (સહીયક) થી નીપજવું

મરણ પ્રમાણ ધણેજ ઓછું થઈ ગયું છે, અને ઓછું થતુંજ નય છે. જ્યારે જે દેશોમાં શીતળાની રસી ફરજિયાત યુક્તિમાં આવે છે ત્યાં શીતળાથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ ધણે જોડું થતું રહ્યું છે.

માટે આ સુધરેલા જમાનાની “સુધરેલી” ખીમારીઓથી કુર રહેવા માટે આ યોગ્યતામાં સુચવવામાં આવેલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણ વર્તણુ કરી, તંદુરસ્ત બનવાની જરૂર છે. જેથી આપણને આપણી જીંદગીને ખરેખરે રસ-મારી નાખનારી અને આપણાં ઉપર બહાતકાર બુખરનારી રસીઓનાં “ઇન્જેક્શન” ની તથા અણુધરતા “એપરેશન” નાં વહાડકાપની જરૂર રહેશેજ નહીં.





